

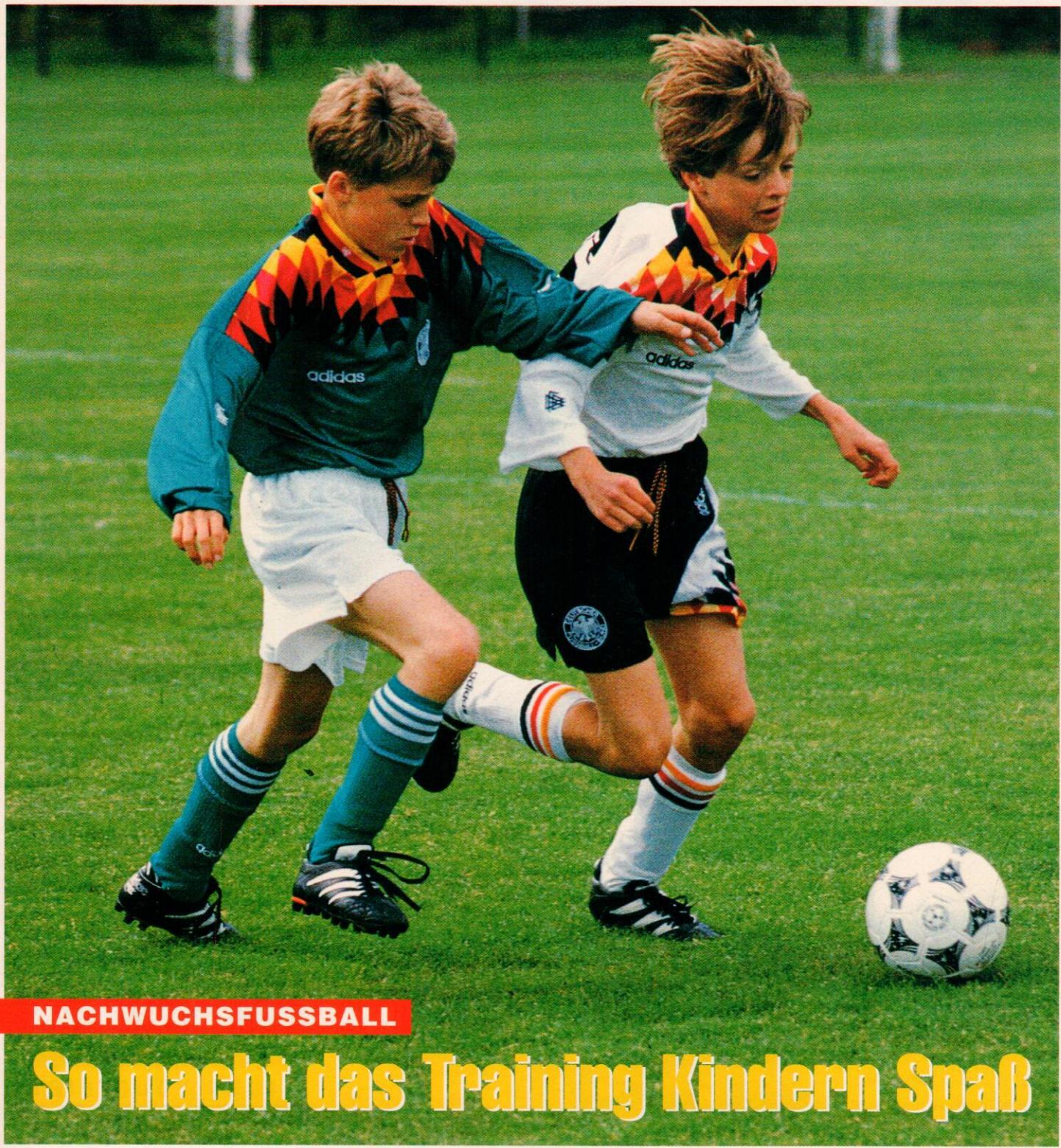
AUGUST 1995
18. JAHRGANG
DM 5,50 8

fußball training



Herausgeber:
Gero Bisanz, Mitglied
des DFB-Lehrstabs

Die Zeitschrift
für Trainer, Sportlehrer
und Schiedsrichter

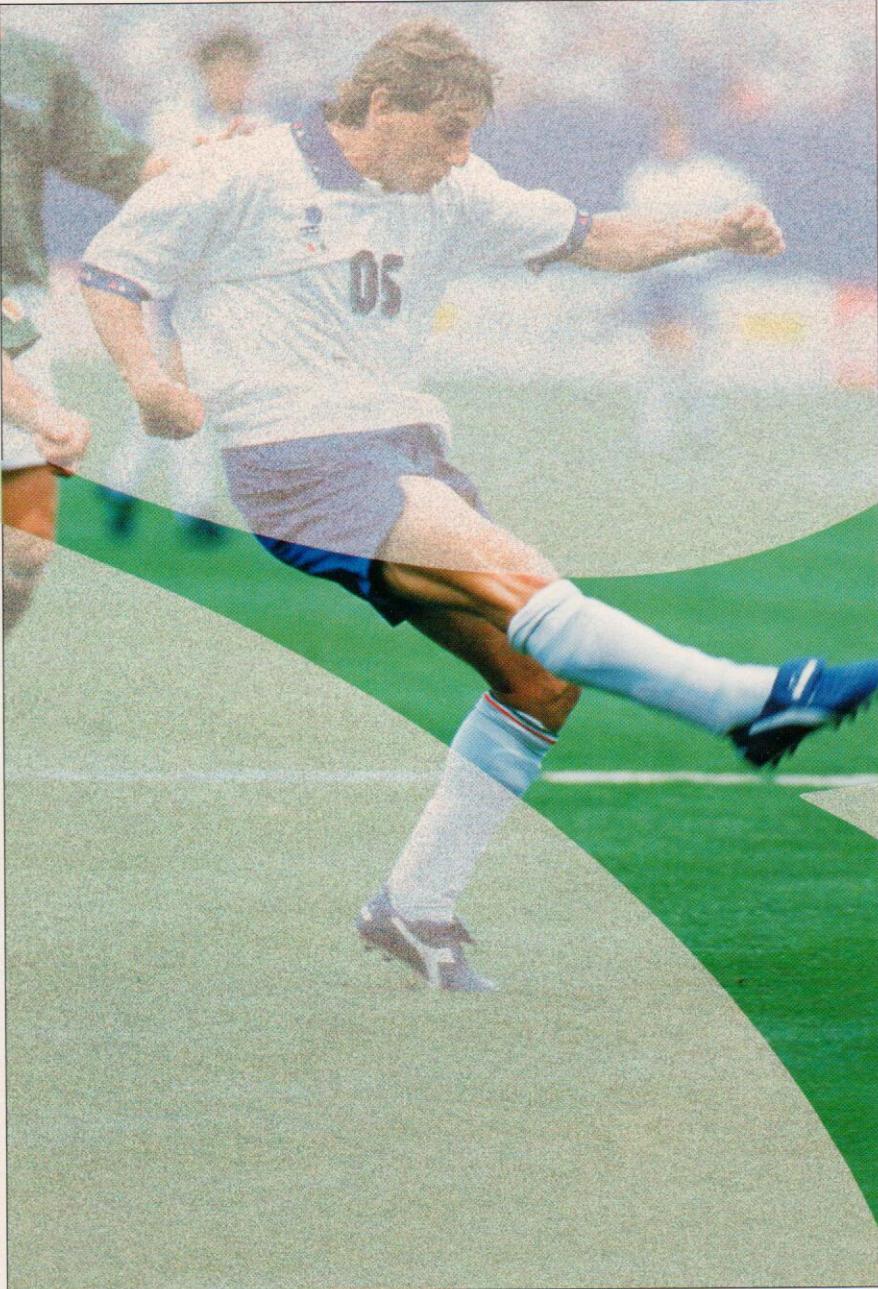


NACHWUCHSFUSSBALL

So macht das Training Kindern Spaß

PRÄZISION. KONTROLLE. LEISTUNG.

MEINSEN & PARTNER, München



Roberto Baggio und Giuseppe Signori vertrauen auf DIADORA und spielen den BRASIL.

Brasil SC

Der Klassiker unter Italiens Fußballschuhen.
Aus feinstem Känguruh-Leder für höchsten
Komfort. Mit neuen Protos-Stollen
(nur 36 g) für Gewichts- und
Kraftersparnis. Für präzises
Spiel und maximale Ballkontrolle
in jeder Situation. Auch in Blau und in Rot erhältlich.



**Mit DIADORA
Fußballschuhen.
Bei diesen
autorisierten
Fachhändlern:**

01293 Dresden, Ass GmbH, Leubener Straße 32; **06632** Freyburg, Sporteck Prondt, Herrenstraße 9; **09125** Chemnitz, Mike + Mike Sportmodevertriebs GmbH, Annaberger Straße 315; **09212** Limbach Oberfrohna, Sport + Skihütte, Turmpassage; **10555** Berlin, Sport Haupt, Gotzkowskystraße 23; **10589** Berlin, Sport Haus Tietze, Alt Moabit 100; **10999** Berlin, Sport 88, Oranienstraße 186; **20345** Hamburg, Sporthaus Kaap, Gänsemarkt; **22459** Hamburg, Sport Store Otto, Tibibg 39; **26789** Leer, FM Sportshop GmbH, Heistfelder Straße 26; **27729** Hamburgen, Sport Riggers, Am Bromberg 12; **34117** Kassel, Sport Laden, Wilhelmshöher Allee 18; **35606** Solms-Oberbiel, Sport Kaps, Altenberger Straße 19; **39418** Stolberg, Sporthaus Quednow, Steinstraße 18; **40227** Düsseldorf, Sport Düssel, Heerstraße 30; **41061** Mönchengladbach, Sport Ritter, Kampkes Steegstraße 30; **44135** Dortmund, Sport Ritter, Rennweg 1; **44579** Castrop-Rauxel, Grakluk Sport GmbH, Lange Straße 65; **44787** Bochum, Schuhhaus Voswinkel, Kurtumstraße 80–84; **44801** Bochum, Queen's Sport, Sport Kokuk, Eulenbaumstraße 256; **45133** Essen, Karstadt, Sport Theodor-Althoff-Straße 2 (und bei allen Karstadt-Filialen); **45739** Ober-Erkenstwick, Melis Sport Shop, Stimpfer Straße 97; **46045** Oberhausen, Sport Guntermann, Helmholzstraße 53; **46394** Bocholt, Fünf 93-Christa Köster, An der Bleiche 4; **47057** Duisburg, Sport Hildebrandt, Sternbuschweg 106; **49451** Holdorf, Sport Böckmann, Dammer Straße 12; **51645** Gummersbach, Sport Hacke GmbH, Lachstraße 16; **52459** Inden, Sport Fergen, Pierre Straße 64; **54411** Hermeskeil, Sport Box, Am Dörrenbach 11; **56410** Montabaur, Top Sport Lovenberg, Herr von Stein-Straße 3; **59227** Ahlen, Sporthaus Arneimann, Südstraße 30–32; **60313** Frankfurt, Sport Prostler, An der Hauptwache 11; **61440** Oberursel, Taunus Sport, Kumeiusstraße 1; **63456** Hanau, HSK Sport-Partner, Maybachstraße 18a; **63654** Büdingen, Sportsline Euler, Bahnhofstraße 1; **63741** Aschaffenburg, Rohmeier Sport GmbH, Linkstraße 86; **63916** Rollbach, Sport Schwung, Rölfelder Straße; **65549** Limburg, Teamsport Klose, Robert-Bosch-Straße; **71131** Überjettingen, Hitec Frankenauer, Nagoldstraße 6; **71528** Backnang, Big Shot, Frieder Kläbel, Adalbert-Platz 6; **72138** Kirchheim/Teck, Sport Guido Buchwald, Wannenstraße 72; **72622** Nürtingen, Kammerer Vereinservice, Neufener Sommerstraße 9; **72764** Reutlingen, Sport Vohrer, Burgplatz 1; **72766** Reutlingen, Keim, Am Heilbrunner 30; **73572** Heuchlingen, Sport Klingemaier, Schlossstraße 27; **74072** Heilbronn, Sportshop Da Toni, Olgastraße 74; **74423** Obersontheim, Sport Schwerin, Amselweg 25; **75175** Pforzheim, Sport Schrey, Alter Schloßberg 3–5; **75179** Pforzheim, Sport Carré, Karlsruher Straße 68; **76297** Stuttgart, Königsbach-Stein, Sport + Freizeit Föller, Bahnhofstraße 57; **76593** Gernsbach, Sporthaus Sommerlatt GmbH, Am Hasenbühl 3; **77836** Rheinmünster, Sport Ecke, Erhardstraße 18; **79799** Küssaberg-Kadelburg, Sportshop Erne Hermann, Hauptstraße 10; **80463** München, Sport Bauer, Am Glockenbach; **80999** München, Schuh + Sport Bittl GmbH, Georg-Reismüller-Straße 5–7; **83022** Rosenheim, Sport Guthein GmbH & Co., Münchner Straße 44; **83646** Bad Tölz, Sport Demmel, Hindenburgstraße 2; **83714** Miesbach, Sport Kalb, Lebzelterweg 5+7; **84130** Dingolfing, Fußballsport Frick, Löherstraße 5; **85057** Ingolstadt, Sportthuette Aubach, Gaimerheimer Straße 70; **85221** Dachau, Sport Kern, Grubenstraße 7; **85345** Erding, Schuh Sport Gerlspeck, Wittmann, Rathausstraße 9; **85435** Erding, Schuh Sport Gerlspeck, Lange Zelle 81; **86150** Augsburg, Sport Max, Sport Center, Bremser Straße 1; **86151** Aichach, Sport Burkard, Stadtplatz 27; **87700** Memmingen, Punki Sport, Schweizerberg 6; **88662** Überlingen, Sportartikel Paul Grünvogel, Brunnenstraße 35; **93047** Regensburg, Sport Schrott GmbH, Rote-Hahnen-Gasse 3; **93309** Kenzingen, Bachschmidt & Flotzingen, Altmühlstraße 13; **94315** Straubing, Sport Erdi, Pfarrplatz 5; **94481** Grafenau, Sporthaus Fuchs, Kirchplatz; **94544** Hofkirchen-Garham, Sport Fischl, Hauptstraße 19; **96050** Bamberg, Sport Wagner, Nürnberger Straße 245; **96279** Weidhausen, Sport Butz, Kapell 24–26; **96317** Kronach, Sporthaus Erhardt, Kronacher Straße 6; **96515** Sonneberg, Sporthaus Schmidt, Bahnhofstraße 66; **97070** Würzburg, Sport GmbH, Ludwigstraße 23; **97204** Höchberg, Höchberg GmbH, Hauptstraße 66; **97424** Schweinfurt, Klaus Möhring Sport, Am Oberndorfer Weiher 15; **97475** Zell, Sport Service Kunzmann, Kapellenberg 2; **97618** Bad Neustadt, Sport Treff Kromer, Mühlbacher Straße 19; **97836** Bischbrunn, Lucky Sports Fashion, Kurmainzer Straße 24; **97990** Weikersheim, Sport Saller, Schäfersheimer Straße 33; **99734** Nordhausen, Sport Eidam, Gesentusstraße 26.



In diesem Heft

AUGUST 1995

Ende der Ferien vom Fußball

Auch bei den jüngsten Kickern rollt in diesen Tagen wieder der Ball. Mit dem Ferienende beginnt das regelmäßige Training mit den Nachwuchsmannschaften. Neuer Trainer und neue Spieler müssen sich dabei zunächst „beschnuppern“. Bis es „rund läuft“ und auch die letzten Nachzügler die Ferienstimmung abgelegt haben kann es durchaus einige Trainingstage dauern.

Ein attraktives, spielerisches Training ist hier immer noch das beste Mittel, die jungen Fußballer vom ersten Ballkontakt an zu begeistern und „Elan“ in die Nachwuchstruppe zu bringen.

Dabei ist so eine interessante und motivierende Trainingsgestaltung überhaupt nicht schwierig. Das zeigen die vielen praktikablen Trainingsvorschläge für die jüngsten Altersklassen in dieser Ausgabe. Ihr Norbert Vieth

TRAININGSLERHE

So spielerisch wie möglich trainieren!

Methodische und praktische Anregungen für ein Spieltraining

Von Frank Engel

4

SPIELEKISTE

„Denzlinger“ oder „Fünfe rein und raus!“

Eine Spielform zur Schulung des Überzahl- bzw. Unterzahlspiels

Von Frank Wormuth

13

JUGENDTRAINING

Die vielen Möglichkeiten des Torschußtrainings, Teil 2

Von Burkhard Gärtner

16

JUGENDTRAINING

Fuß-Ballspiele für alle

Variation einer Spielform für alle Altersklassen

Von Hermann Bomers

38

TRAINERVEREINIGUNG

BDFL-News

46

JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

Spielerisches Torschußtraining

Eine exemplarische Trainingseinheit für E-Junioren zum Schwerpunkt „Schulung des Torschusses“

Von Paul Schomann

48

JUGENDTRAINING/GRUNDLAGENTRAINING

Die Trainingseinheit, Folge 7

Eine exemplarische Trainingseinheit für D-Junioren zum Schwerpunkt „Dribbeln/Hinterlaufen“

Von Detlev Brüggemann und Ralf Peter

52

fußball training

Die Zeitschrift für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer

Herausgeber: Gero Bisanz, Mitglied des Lehrstabes des Deutschen Fußball-Bundes

Redaktion: Gero Bisanz (verantwortlich), Dietrich Späte, Norbert Vieth (Schlußredaktion)

Redaktionskollegium: Gerhard Bauer, Detlev Brüggemann, Gunnar Gerisch, Erich Rütemöller, Horst R. Schmidt, Tina Theune-Meyer

Redaktionsanschrift: siehe bei Verlag

Anzeigeneitung: Peter Möllers

Verlag und Anzeigenverwaltung:

Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540, D-48034 Münster, Tel. (02 51) 2 30 05-0

»fußballtraining« gehört neben den Titeln »deutsche volleyball-zeitschrift«, »handball magazin«, »handballtraining«, »leichtathletiktraining«, »deutscher tischtennis-sport« und »Leistungssport« zur Philippka-sportivkombi.

Telefon-Durchwahlnummern

(Vorwahl Münster 02 51)
Redaktion 2 30 05-63
Anzeigenabteilung 2 30 05-28
Abonnement/Vertrieb 2 30 05-17
Buchhaltung 2 30 05-20
Buchversand 2 30 05-11
Telefax 2 30 05-49

Erscheinungsweise: Monatlich (elf Hefte im Jahr)



Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier bedruckt



angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Graphiken: Albert Bartel, Jens Henning

Titelfoto: Woschny

Die Wege zum erfolgreichen Fußball sind vielfältig. Den einzigen richtigen Weg oder das Erfolgsrezept gibt es nicht. Wenn es in diesem Beitrag um das spielorientierte Training geht, dann aus der Überzeugung heraus, daß dies eine wesentliche Methode zur Entwicklung einer hohen Leistungsfähigkeit ist, aber eben auch kein Allheilmittel. Deshalb ist es wichtig, daß sich jeder Trainer mit der Wirkungsweise, den Vor- und Nachteilen des spielorientierten Trainings (Spielmethode) auseinandersetzt.

FOTO: HORSTMÜLLER



So spielerisch wie möglich trainieren!

Methodische und praktische Anregungen für ein Spieltraining. Ein Beitrag von **Frank Engel**

Was ist „spielorientiertes Training“?

Unter methodischem Blickwinkel betrachtet heißt spielorientiertes Training nichts anderes als die komplexe Schulung des Spiels als Ganzes (Ganzheitsmethode). Diese Trainingsmethode schließt jedoch keinesfalls das isolierte Training aus dem Spiel herausgelöster Elemente (Teilmethode) aus. Sondern die Ganzheitsmethode benötigt die Teilmethode unbedingt als ergänzende Form, denn ohne das isolierte Training technischer Bewegungsabläufe und taktischer Verhaltensweisen ist kein individueller Perfektionismus und somit keine hohe Spielqualität zu erreichen.

Über den Einsatz der vielfältigsten Spielformen darf also die zielgerichtete Schulung der technisch-taktischen Voraussetzungen nicht vernachlässigt werden (heute leider oft zu sehen – Trainer und Spieler sind sich zu fein, die handwerklichen Grundlagen des Fußballspiels zu schulen bzw. zu lernen!).

An dem alt bekannten methodischen Leitsatz „Trainiere so elementar wie nötig und so kom-

plex wie möglich“ sollte sich gerade in der Fußball-Gegenwart, die durch allerhöchste Anforderungen in allen Bereichen des Spiels geprägt ist („4er-Kette“, Blockbildung, hohes Spieltempo), jede Trainingsarbeit orientieren.

Denn dieses hohe Leistungs niveau erfordert eine möglichst schnelle Heranführung aller Elemente des Spiels zur komplexen Spielleistung durch ein wettkampfnahes Training, also durch den Einsatz von systematisch aufgebauten Spielformen.

Wie die Anteile im Training verteilt sind, das entscheidet allein der Trainer. Er ist der Chef auf dem Platz und trägt die alleinige Verantwortung für die sportliche Entwicklung seiner Spieler und seiner Mannschaft. Er muß wissen was für seine Spieler, sein Team, wichtig und richtig ist. Er muß hinter seinen Trainingsmitteln und -methoden stehen, von seiner Linie überzeugt sein, sich dabei natürlich auch selbst kontrollieren und korrigieren können (Ein Trainer lernt niemals aus!). Alle „Außenstehenden“ können dem Trainer bestenfalls nur Anregungen und Denkanstöße geben.

Was spricht für „spielorientiertes Training“?

Fußball als äußerst komplexe Sportart

Dieses Grundmerkmal des Spiels hat unter dem Aspekt der Einheit von Training und Spiel („Nur das trainieren, was im Spiel auch wirklich benötigt wird“) Konsequenzen für die Trainingsgestaltung:

- Nur in Spielformen sind die vielfältigen Anforderungen des Fußballspiels komplex zu schulen!
- Nur in Spielformen ist tatsächlich eine spielaquivalente physische und psychische Belastung möglich!
- Nur in Spielformen werden die Spieler mit spielaquivalenten Situationen konfrontiert!
- Nur in Spielformen erfolgt der typische Wechsel von individuellem und mannschaftlichem Handeln sowie das ständige und unkalkulierbare Zusammen- und Gegeneinanderwirken im Beziehungsgefüge Spieler – Mitspieler – Gegenspieler – Ball!

Freude am Spiel als bestes Motivationsmittel

Durch den Einsatz von Spielformen kommt es zu einer Nutzung des natürlichen Spieltriebs und des eigentlichen Sinns des Fußballspiels „Tore zu erzielen und Tore zu verhindern bzw. den Ball zu behaupten und den Ball zu erkämpfen“.

Das hat wiederum vielfältige positive Folgen:

- Freude am Training und Gewinnung der nötigen spielerischen Lockerheit
- Spielfreude als stabile Grundlage für die systematische Ausbildung
- Ausprägung des Siegeswillens der Spieler („Gewinnen-Wollen“, Kräftemessen!)

Spielerisches Training als Ersatz des Straßenfußballs

Gegenwärtige Entwicklungen außerhalb des Vereins machen eine spielerische Gestaltung des Trainings in allen Alters- und Spielklassen noch wichtiger.

Denn ein spelorientiertes Training wird zum Äquivalent für den Verlust des Straßenfußballs vergangener Jahre, der in der modernen Gesellschaft fast völlig verschwunden ist:

- Förderung des „natürlichen Wachseins“ und der Ausprägung der fußballspezifischen Kreativität
- Entwicklung der Motivation zum isolierten Üben von Bewegungsabläufen, um im Spiel perfekter und souveräner zu werden
- Lernen, um zu spielen und Spielen, um zu lernen!

Vielfältige Lerneffekte eines spielerischen Trainings

Erst ein systematisches Spiel-Training ermöglicht die Schulung und Entwicklung solcher wichtiger Anforderungen des Fußballspiels wie:

- Individuelle und mannschaftliche Ball-sicherheit
- Zusammenarbeit der mannschaftlichen Blöcke
- Zusammenspiel und kollektives Freilaufen
- Kollektives Angreifen und Verteidigen
- Tempo- und Rhythmuswechsel (schneller Raumgewinn oder sicheres Ballhalten)
- Spielorganisation und Raumaufteilung
- Ergreifen von Initiative und Durchsetzung der eigenen Linie
- Schnelles Reagieren, situationsbedingtes Anpassen und Umschalten
- Zweikampfverhalten (1 gegen 1-Situationen in Angriff und Abwehr)

Methodische Hinweise zum Spieltraining

Ein Spieltraining erscheint zunächst einmal leicht und unkompliziert, weil es freudvoll und locker ausschaut und in der Regel eine gute Mitarbeit der Spieler zu erkennen ist. Doch gerade deshalb erfordert es vom Trainer eine sorgfältige Vorplanung und Vorbereitung sowie eine große Aufmerksamkeit und intensive Beobachtungsgabe egal ob es sich um das sogenannte „Freie Spielen“ (Förderung von Kreativität und Gewinnen-Wollen) oder um das „Zielstrebig taktisch orientierte Spielen“ handelt.

Der Trainer muß Autorität ausstrahlen, regel-sicher sein und konsequent im Hinblick auf die methodischen und pädagogischen Ein-flußmöglichkeiten (Spielunterbrechung/Korrektur) sein.

Dabei sind bei einem Spieltraining bestimmte Aspekte besonders wichtig, die jeder Trainer unabhängig von der jeweiligen Spiel- und Altersklasse zu beachten hat, wenn er ange-messene Lernerfolge seiner Spieler und seiner Mannschaft erreichen will.

Klarheit über das Trainingsziel

- Was soll mit der Spielform erreicht werden?
- Was läßt der Leistungsstand der Spieler zu?
- Welche materiell-technischen Vorausset-zungen und äußerer Bedingungen sind vor-handen?

Beachtung verschiedenener Wirkungsweisen von Spielen

Die Wirkungsweise der Spielformen ist von den Aspekten Spielerzahl, Feldgröße, Spielzeit, Regeln, Zusammensetzung der Mann-schaft und deren Zusammenhänge abhängig:

- Feldgröße, Spielerzahl, Anzahl der Ballkontakte/Zeitzwang wirken auf das Spieltempo
- Vorgeschrifte Ballkontakte, Spieltempo, Spielzeit beeinflussen die Belastung
- Unterzahlverhältnisse schulen vorrangig das Durchsetzungsvermögen, individuelles und kollektives Abwehren
- Überzahlverhältnisse schulen vorrangig das Zusammenspiel und den Angriffsabschluß
- Hohe Spieleranzahl bewirkt verstärkt den mannschaftstaktischen Aspekt
- Geringe Spieleranzahl bewirkt verstärkt den individualtaktischen Aspekt.

■ Auch Spielformen erfordern einen Anpassungs-(Lern-)prozeß der Spieler, d.h. die Anforderungen nach und nach steigern!

■ Nicht ständig neue Spiele anbieten, sondern einige Standard-Spielformen über einen längeren Zeitraum mit methodischen Variationen anbieten!

■ Spielformen nach einem ausreichenden Aufwärmen im Hauptteil einer Trainings-einheit einplanen!

■ Übungsformen für einzelne technische Elemente und taktische Verhaltensweisen müssen das Spieltraining ergänzen: Trainiere so elementar wie nötig und so komplex wie möglich!

■ Spielformen erzielen nur dann einen hohen Lerneffekt, wenn sie mit angemessenen Korrektur-/Demonstationsphasen ergänzt werden!

■ Die Wirkungsweise (z.B. Belastung) von Spielformen läßt sich meistens schon mit geringen Variationen einzel-ner Vorgaben verändern. Hier sind die Kreativität und Flexibilität des Trainers ge-fragt!

DER SPIELBALL DER INTERNATIONALEN SPITZE

1. Liga in Schweden, São Paulo u.a.



Fußball · Handball · Volleyball · Basketball

Katalog anfordern!

molten®

DER BALL-SPEZIALIST

40549 DÜSSELDORF, KREFELDER STR. 85

Tel.: 0211/507038-39, Fax: 0211/504614

Gruppen im spielorientierten Training

TORESPIELE

- Angreifen und Verteidigen
- Spielformen auf 1 Tor
- Spielformen auf 2 Tore
- Mehrtore-Spiele

FREILAUFEN/DECKEN

- Sichern und Erkämpfen des Balles
- Spielformen ohne Tore:
3 gegen 1, 4 gegen 2, 3 gegen 2,
5 gegen 2, ..., 6 gegen 6, 10 gegen 10

KLEINE SPIELE

- Schulung der Ballgeschicklichkeit
- Ergänzende Spielformen:
Fußballtennis, Handkopfballspiel,
Krebsfußball, Staffelspiele

Nur im Bundesliga-Sonderheft vom kicker:

Die Super-Tabelle zum Selberstecken



Das ist das Tolle an der Super-Stecktafel - einfach aus dem Bundesliga-Sonderheft herausnehmen, an die Wand heften und den aktuellen Tabellenstand selber stecken.

Mit den farbigen Emblemen aller Teams der 1. und 2. Liga. Praktisch und übersichtlich - von Spieltag zu Spieltag.

Und auf über 200 Seiten im Heft:
Alle 36 Mannschaften groß in Farbe + Bundesliga-Terminplan + Zahlreiche Fakten zu Teams und Vereinen + Steckbriefe aller Spieler und Trainer + Umfangreiche Statistiken + Packende Stories, Prominenten-Tips, Meinungen und Prognosen

Zum Mitmachen:
das große Manager-Spiel für die ganze Saison.

Im kicker-Quiz:
5 Panasonic-Camcorder und weitere 100 Preise zu gewinnen.

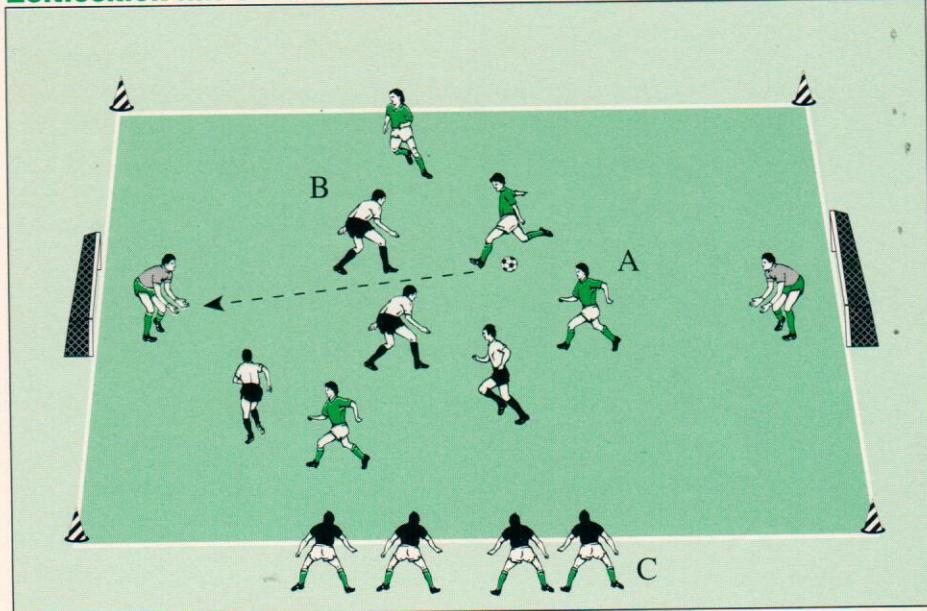
Ist das Bundesliga-Sonderheft bei Ihrem Händler ausverkauft, bestellen Sie direkt bei:
**Olympia Verlag, Badstr. 4 - 6,
90402 Nürnberg.**
Legen Sie einfach einen Verrechnungsscheck über DM 10,- bei (DM 8,- Heftpreis + DM 2,- Portoanteil). Ihr Bundesliga-Sonderheft erhalten Sie dann per Post.



kicker sportmagazin

1 Die Spieler werden zunächst vom Trainer in 3 gleich große Mannschaften aufgeteilt. Je nach Mannschaftsgröße wird ein unterschiedlich großes Spielfeld abgesteckt. 2 Torhüter bewachen die beiden Tore. In den Toren werden vor Spielbeginn einige Reservebälle bereitlegen, um längere Spielunterbrechungen zu vermeiden.

Zeitloskick mit 3 Mannschaften



Ablauf

Es spielen immer nur 2 der 3 Mannschaften auf die beiden Tore mit Torhütern gegeneinander. Dabei sollen die Mannschaften aus dem Zusammenspiel heraus oder mit Einzelaktionen Treffer erzielen.

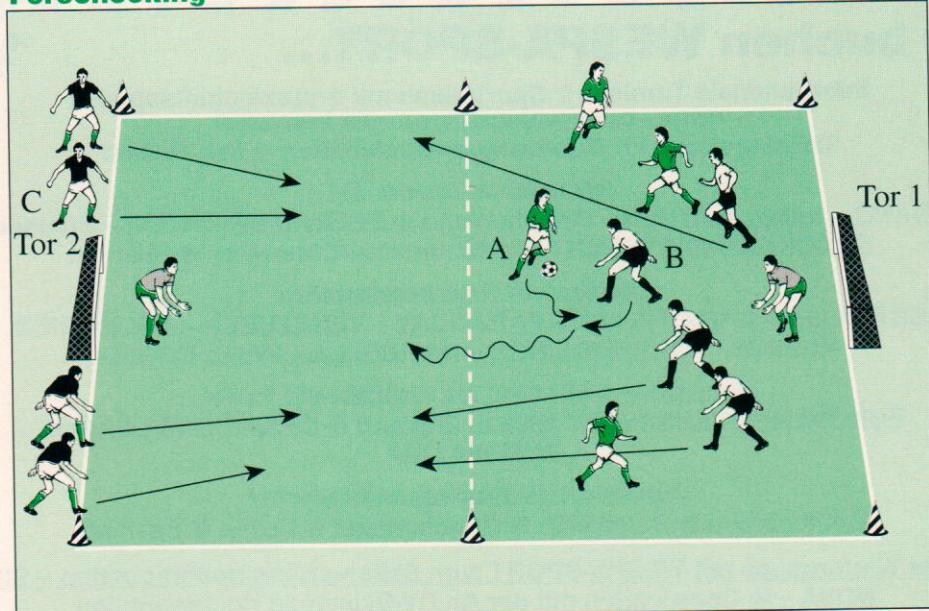
Die dritte Mannschaft C wartet solange außerhalb des Spielfelds bis ein Treffer fällt. Dann tauscht C sofort die Position mit dem Team, das einen Gegen-treffer kassiert hat. Anschließend wirft der Torhüter einen neuen Ball ein und es läuft wiederum ein Spiel auf die beiden Tore ab bis ein erneuter Treffer erzielt wird.

Welche der 3 Mannschaften weist als erste 10 Tore auf? Dieses Team ist Sieger dieser Turniervariante.

Die beiden anderen Teams spielen solange weiter, bis die nächste Mannschaft 10 Treffer aufweist. Die Verlierer-Mannschaft muß zum Schluß eine Zusatzaufgabe (z.B. Laufrunden, Spielfeld-Abbau) erfüllen.

2 Die Spieler werden zunächst in 3 gleich große Mannschaften aufgeteilt. Dabei können die Teams unter mannschaftstaktischen Zielstellungen möglicherweise so zusammenge stellt werden, daß bestimmte Positionsgruppen der Stammelf hierbei zusammen spielen. Außerdem wird ein Spielfeld mit Toren abgegrenzt, das den jeweiligen Mannschaftsgrößen angepaßt ist. Die Mittellinie dieses Spielfeldes ist mit Hüten deutlich markiert. In den Toren liegen einige Ersatzbälle bereit, um längere Spielunterbrechungen von vornherein auszuschließen.

Forechecking



Ablauf

Zunächst spielen die beiden Mannschaften A und B auf die beiden Tore mit Torhütern. Dabei greift Mannschaft A auf das Tor 1 an, um aus dem sicheren Zusammenspiel heraus einen Treffer zu erzielen.

Mannschaft C wartet in dieser Zeit neben Tor 2 auf einen Spieleinsatz. Mannschaft B verteidigt das Tor 1 und versucht, nach einem Ballgewinn zunächst zielgerichtet die Mittellinie zu überspielen. Wenn B dies geschafft hat, darf die

Mannschaft gegen C auf das andere Tor 2 angreifen. A muß also nach einem Ballverlust innerhalb des Angriffsraums bis zur Mittellinie nachsetzen und den Ball durch ein konsequentes Forechecking zum er-

neuten Angriffsversuch zurückerobern. Die pausierende Mannschaft darf erst dann entgegenlaufen und attackieren, sobald die neue Angriffsmannschaft die Mittellinie deutlich und sicher überspielt hat.

Variationen

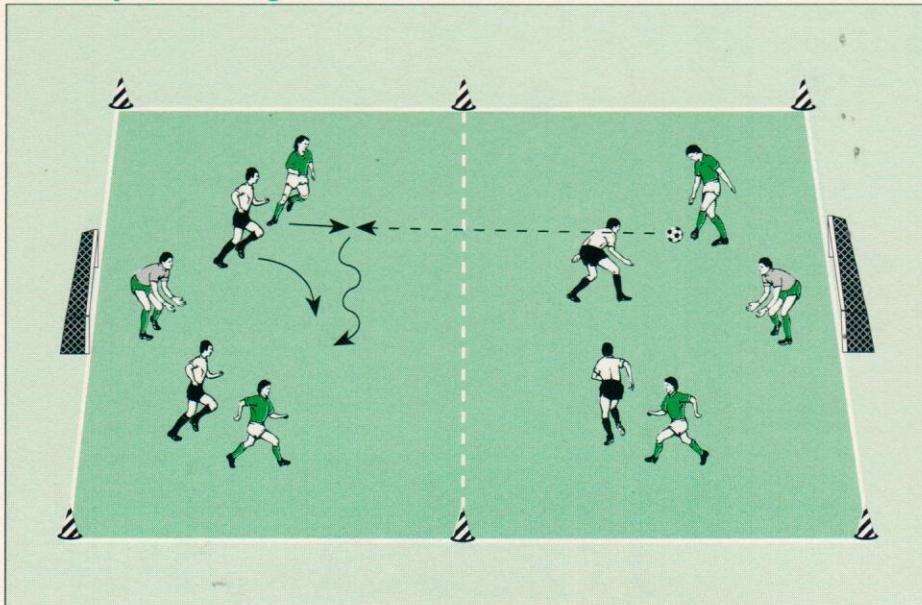
- Die Mannschaftsgrößen und Spielpaarungen können von einem 4 gegen 4 bis zum 7 gegen 7 reichen. Die Spielfeldgrößen sind jeweils anzupassen.
- Auf höherem Leistungsniveau können die erlaubten Ballkontakte für das Zusammenspiel begrenzt werden.
- Die pausierende Mannschaft muß jeweils leichte Zusatzaufgaben erfüllen (z.B. lockerer Lauf um das Spielfeld, Stretching-übungen, Jonglieren).
- Zu Beginn einer neuen Spielpaarung bekommt jeweils die Mannschaft den Ball zur Spielfortsetzung zugespielt, die zuvor einen Treffer erzielt hat.

Variationen

- Bei leistungsschwächeren Teams kann ein zusätzlicher „Neutraler“ mitspielen, der immer das Aufbauspiel der Angriffsmannschaft unterstützt.
- Auf höherem Leistungsniveau können die erlaubten Ballkontakte für das Zusammenspiel begrenzt werden.
- Diese Spielform kann von einem 4 gegen 4 bis zu einem 8 gegen 8 ablaufen. Die Spielfeldgrößen und Spielzeiten sind jeweils anzupassen.

3 Ein mit Hütchen abgegrenztes Spielfeld mit Toren ist durch eine deutlich markierte Mittellinie in eine Angriffs- bzw. eine Verteidigungshälfte getrennt. Es werden 2 Teams zu je 4 Spielern bestimmt, die nochmals den beiden Spielfeldhälften zugeordnet werden. In beiden Toren und an den Seitenlinien liegen Ersatzbälle bereit, so daß längere Spielunterbrechungen ausgeschlossen werden.

Zonenspiel auf engem Raum



Ablauf

Von jeder 4er-Mannschaft spielen 2 Spieler in der Angriffs- bzw. 2 Spieler in der Verteidigungshälfte. Die Spieler dürfen diese zugewiesenen Spielfeldbereiche beim Spiel auf

die beiden Tore mit Torhütern nicht verlassen. Die beiden Verteidiger versuchen nach einer Balleroberung bzw. aus dem Aufbauspiel heraus die beiden Angriffsspieler so ins Spiel zu bringen, daß sie einen

Treffer beim Tor des Gegners erzielen können. Die beiden Angriffsspieler müssen sich dabei durch Tempowechsel und Körpertäuschungen freimachen und von den Gegenspielern lösen.

Durch zielgerichtete und risikofreudige Einzelaktionen werden entschlossene Torabschlüsse vorbereitet. Die Verteidiger sollen möglichst eng decken („dranbleiben“) und Tore verhindern.

Variationen

- Für die Spieleröffnung durch die Torhüter können verschiedene Vorgaben erteilt werden, z.B. Abwurf/Abstoß nur auf Angreifer oder Verteidiger erlaubt, Abwurf/Abstoß auf beide Mannschaftsteile erlaubt.
- Ein Verteidiger darf jeweils mit in die Angriffszone aufrücken, so daß die Angriffe aus der leichteren Situation 3 gegen 2 abgeschlossen werden können.
- Diese Spielform kann je nach vorhandenen Spielern und Trainingszielen mit verschiedenen Konstellationen in den beiden Spielfeldhälften ablaufen, z.B. als 2 gegen 2 auf 3 gegen 3 3 gegen 3 auf 3 gegen 3

Sieger buchen WESPA-SPORT...

Internationale Turniere ☆ Sportreisen mit Freundschaftsspielen

Herren – Damen – Jugend D bis A – Alle Spielklassen

Trainingslager für Bundesligamannschaften ☆ Fan-Reisen

Internationale Turniere 1996

LOANO – Italien ● ATHEN – Griechenland ● SEEBAD BRIGHTON – England
GASCHURN-PARTENEN – Hochmontafon/Österreich ● Spanien

Sportreisen mit Freundschaftsspielen

BRASILIEN – ARGENTINIEN – PARAGUAY – VENEZUELA – KOLUMBIEN
MEXIKO – TORREMOLINOS – MARBELLA – INSEL KORFU

Fan-Reisen zu nationalen und internationalen Spielen

EUROPAMEISTERSCHAFT 1996 in England ● CHAMPIONS LEAGUE
EUROPA CUP

Trainingslager für Bundesligamannschaften

Deutschland ● Österreich ● Griechenland ● Italien ● Spanien

...und in der Winterpause mit WESPA-SPORT zum Skifahren ins Hochmontafon – SILVRETTA
NOVA – in Cooperation mit der AKTIV-Skischule Hochmontafon

Zu den zufriedenen WESPA-SPORT-Kunden 1995 zählen 9 Mannschaften (Lizenzspieler und Vertragsamateure) aus der 1. und 2. Bundesliga, mehrere Regionalliga-, Oberliga- und Verbandsauswahlmannschaften sowie viele Amateur- und Jugendmannschaften aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und den Gastgeberländern. Gehen Sie bei der Planung Ihrer nächsten Sportreise kein Risiko ein und buchen Sie lieber gleich dort, wo auch die Bundesliga bucht!

Selbstverständlich mit Sicherungsschein des DRS zur Kundengeldabsicherung!

Unsere ausführlichen Unterlagen schicken wir Ihnen auf Wunsch gerne zu. Rufen Sie am besten gleich an oder schreiben Sie uns, wir freuen uns auf Ihre Nachricht und sichern Ihnen eine individuelle Beratung und Betreuung zu.

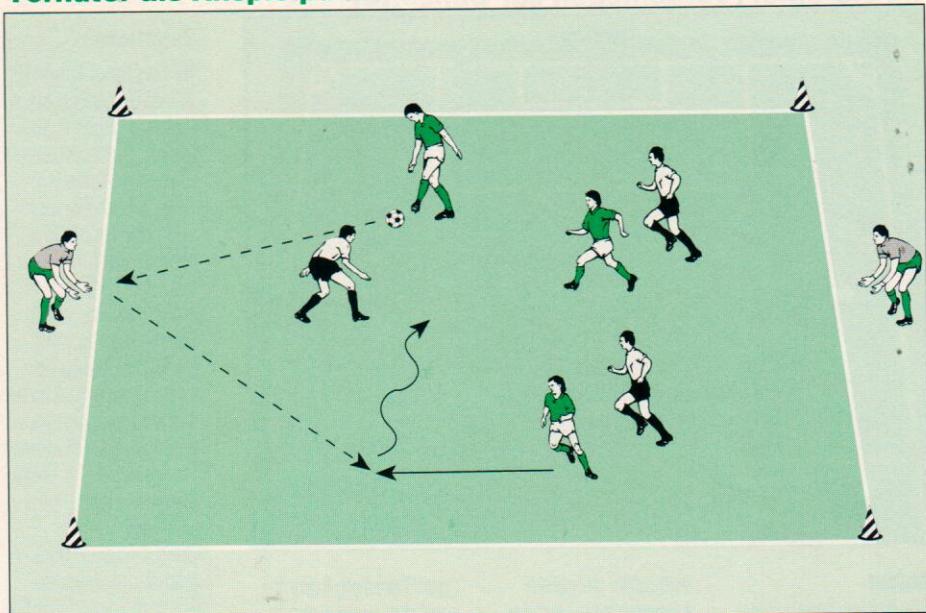


WESPA-SPORTREISEN GMBH - Internationale Sport-Agentur

Bothestr. 59, D-69126 Heidelberg, Tel. 0 62 21/38 34 36, Fax: 0 62 21/38 13 35

Torhüter als Anspielpunkt

4 Je nach Mannschaftsgröße (z.B. 20 x 40 Meter bei einem 3 gegen 3) wird mit Hütchen ein Spielfeld abgegrenzt. Auf den Grundlinien des Spielfeldes bewegen sich 2 neutrale Torhüter. An den Seiten- und beiden Grundlinien liegen Ersatzbälle bereit.

**Ablauf**

Die beiden Teams versuchen jeweils, im sicheren Zusammenspiel den Ball möglichst lange in den eigenen Reihen zu halten. Dabei sollen sie in dieses Kombinationsspiel

möglichst oft die beiden neutralen Torhüter einbeziehen. Für die Torhüter gilt dabei zunächst ein freies Spiel, d.h. sie dürfen die Bälle auch fangen und danach mit einem Abwurf weiterleiten.

Für jeweils 10 ununterbrochene Zuspiele bekommt die jeweilige Mannschaft 1 Punkt. Welches Team weist am Ende die meisten Punkte auf? Die Spielzeit muß der Mannschaftsgröße an-

gepaßt werden: Bei einem Spiel 3 gegen 3 können z.B. 3 Durchgänge von je 3 Minuten mit jeweils einer aktiven Erholung zwischen-durch ablaufen.

Variationen

- Das Spiel kann von einem 3 gegen 3 bis zum 5 gegen 5 ablaufen (mit einer Anpassung der Spielzeit und Spielfeldgröße).
- Die Torhüter dürfen den Ball ebenfalls nur per Fuß spielen (ideale Trainingsform zur Anpassung an die Rückpäßregel).
- Bei einem höheren Leistungsniveaus können die erlaubten Ballkontakte für das Zusammenspiel begrenzt werden.
- Die beiden Mannschaften versuchen, möglichst oft von Torhüter zu Torhüter zu kombinieren. Dafür bekommen sie jeweils 1 Punkt.
- Weiterleiten eines hohen Zuspiels per Kopf zu einem Torhüter = 1 Punkt.

Internationale Fussballturniere 1996 des CF Calella

aktive Mannschaften, Damen, Alte Herren, Jugend A, B, C, D

Ostern

30.03. – 06.04.1996
06.04. – 13.04.1996

Pfingsten

18.05. – 25.05.1996
25.05. – 01.06.1996

Herbst

05.10. – 12.10.1996
12.10. – 19.10.1996

Verlängerungswochen und ganzjährig Vereinsfahrten mit Freundschaftsspielen

Die Oster- und Pfingstturniere 1995 des Club de Futbol Calella (CFC) waren wieder einmal einsame Spitze. Hohe Teilnehmerzahlen, absolute Korrektheit, gegenseitiges Vertrauen und Seriosität bei der Abwicklung, die jahrelange Erfahrung der spanischen Veranstalter, das hohe Leistungsniveau und erste Qualität kennzeichnen diesen ältesten, seit 1978 bewährten absoluten Hit in Spanien.

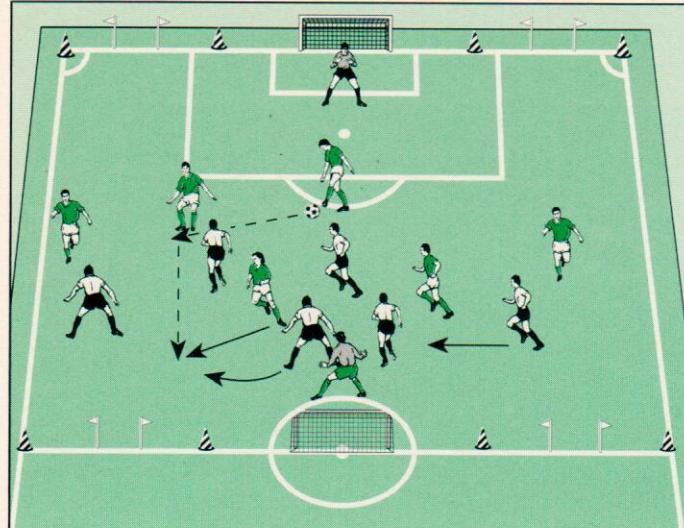
Hohe Kinderermäßigung ★ Strandnahe Hotelunterbringung direkt in Calella
Bis zu 3 Freiplätze im Hotel ★ Preisgünstige Fahrgemeinschaften
Gelegenheit zum Besuch von Heimspielen des FC Barcelona im NOU CAMP!

**Ausführliche Turnierunterlagen, Auskünfte und Anmeldung bei
Günter und Gisela Zeller, Feigenbutzstr. 39, D-75038 Oberderdingen**

**Tel.: 0 72 58/3 15, Fax: 0 72 58/51 90 oder bei
HUMAR S. C. P., Calle Iglesia 274, E-08370 Calella
Tel.: 0 03 43/7 69/12 15, Fax: 0 03 43/7 66/01 21**

5 Die Spieler werden in 2 gleich große Mannschaften aufgeteilt. Auf beiden Grundlinien eines abgegrenzten Spielraumes (eine Spielfeldhälfte) werden jeweils links und rechts von einem großen Tor mit Torhüter zusätzlich zwei 5 Meter-Tore (oder Stangentore) aufgebaut. Zusätzlich ist das Spielfeld in Längsrichtung durch Hütchen in 3 Spielfeldzonen geteilt. An den Toren liegen jeweils einige Reservebälle bereit, um längere Spielunterbrechungen von vornherein zu vermeiden.

6 Tore-Spiel (Verschieben zur Ballseite)



Ablauf

Die beiden Teams müssen jeweils alle 3 Tore verteidigen bzw. können andersherum bei allen 3 Toren der gegnerischen Mannschaft einen Treffer erzielen. Die verteidigende Mannschaft

soll dabei durch ein konsequentes und geschlossenes Verschieben zur Ballseite die gegnerischen Torabschlüsse verhindern. Wenn die Angriffsmannschaft über eine der beiden Außenzonen

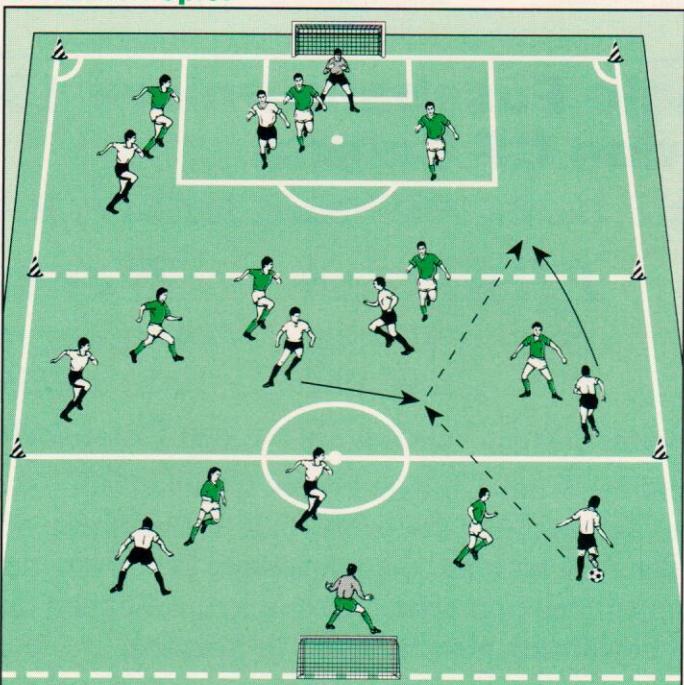
zum Torerfolg kommt und das verteidigende Team die entgegengesetzte Seite dabei nicht vollkommen „freiemacht“ hat, dann wird dieser Treffer doppelt gewertet.

Variationen

- Das Spiel kann von einem 6 gegen 6 bis zu einem 8 gegen 8 ablaufen. Die Spielzeit ist jeweils anzupassen. Gegebenenfalls kann auch das Spielfeld vergrößert werden, wenn bei einem 8 gegen 8 in einer Hälfte zu wenig Spielfluß aufkommt.
- Für Erzielung der Tore können jeweils bestimmte Vorgaben erfüllt werden, z.B. können Treffer bei den 5 Meter-Toren nur per Kopf erlaubt sein.
Oder: Torabschlüsse sind nur nach einem Rückpass im Direktschuss erlaubt.
- Wenn keine Torhüter vorhanden sind, kann diese Spielform auch auf jeweils 3 Stangentore ablaufen.
Oder nur auf einer Seite wird ein Tor mit Torhüter aufgebaut.

6 Zunächst werden 2 Mannschaften zu je 9 Spielern bestimmt. Das Spiel läuft in einem Zweidrittel-Spielfeld auf 2 Tore mit Torhütern ab. Dabei ist dieses Spielfeld in Querrichtung mit Hütchen nochmals in 3 Zonen unterteilt. In den Toren liegen einige Ersatzbälle bereit, um längere Spielunterbrechungen zu vermeiden.

Dreizonen-Spiel



Ablauf

Innerhalb der beiden Mannschaften werden die Spieler nochmals auf die einzelnen Spielfeldbereiche aufgeteilt: In den Zonen vor den beiden Toren spielen jeweils 3 Verteidiger gegen 2 Angriffsspieler. Im Mittelfeldbereich

dagegen läuft ein Spiel 4 gegen 4 ab. Normalerweise dürfen die Spieler diese zugewiesenen Spielfeldbereiche beim Spiel auf die beiden Tore nicht verlassen. Sie müssen also den Ball jeweils auf einen Mitspieler in die nächste Zone

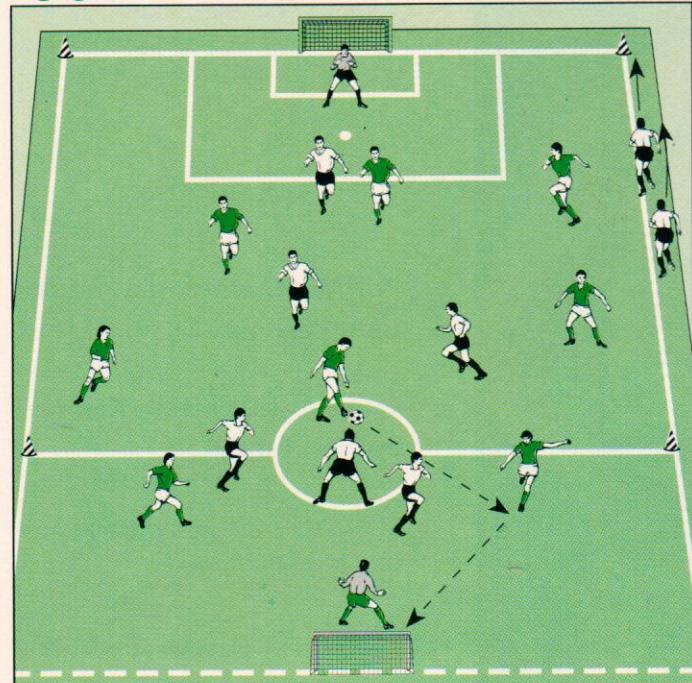
weiterleiten bis schließlich einer der Angreifer zum Torabschluß kommen kann. Alleine 1 Mittelfeldspieler darf in die Angriffszone nachrücken, so daß sich ein 3 gegen 3 vor dem gegnerischen Tor ergibt.

Variationen

- Die Mannschaftsgrößen sowie die jeweiligen Spielerkonstellationen in den einzelnen Zonen können je nach Leistungsvermögen und Zielstellung variiert werden: Bei einem niedrigeren Leistungsniveau sollten die Teams in der Angriffszone mit einem personellen Übergewicht agieren können. Nur so kommt es zu ausreichend vielen Erfolgsgerüchten für die Angreifer. Wichtige gruppentaktische Angriffselemente können in vereinfachten Spiel-situatiosn ausprobiert und angewendet werden.
- Je nach Leistungsvermögen und Zielstellung können für einzelne Spielfeldbereiche Begrenzungen der erlaubten Kontakte vorgenommen werden. So können beispielsweise beim Aufbauspiel in der Verteidigungs- und Mittelfeldzone nur 2 Ballkontakte erlaubt sein, in der Zone vor dem gegnerischen Tor jedoch ist diese Kontaktbegrenzung aufgehoben. Hier ist freies Spiel bis zum Torabschluß möglich.
- Nur der Mittelfeldspieler, der den Paß auf die Angriffsspitze gespielt hat, darf in die Angriffszone nachrücken.

Auf einem höheren Leistungsniveau dagegen müssen sich die Angreifer auch gegen ein Übergewicht der gegnerischen Deckung durchsetzen. Schließlich ist dies auch die typische Konstellation des Wettspiels.

8 gegen 6 + 2 Läufer



7 Der Trainer teilt zunächst 2 gleich starke Teams von je 8 Spielern ein. Außerdem werden in einem Zweidrittel-Spiel- feld 2 große Tore mit Torhütern aufgebaut. Neben den Toren liegen einige Reservebälle bereit.

Ablauf

Von Mannschaft A laufen nacheinander jeweils 2 Spieler 3 Runden um das abgesteckte Feld, so daß sich innerhalb des Spielfeldes jeweils ein 8 gegen 6 ergibt. Die 8er-Mannschaft B soll dabei möglichst viele Treffer bei einem der beiden Tore mit Torhütern erzielen. 6er-Mannschaft A spielt dagegen nur auf Ballhalten, wobei die bei-

den Torhüter in das Zusammenspiel einbezogen werden können.

Nachdem alle Spieler von A jeweils 3 Laufrunden absolviert haben, wird zunächst eine aktive Erholungsphase eingelegt. Anschließend kommt es dann zu einem Rollentausch zwischen beiden Mannschaften. Welches Team weist am Ende die meisten Treffer auf?

Trainer aufgepaßt!

Die Continentale Versicherungsgruppe bietet Trainern einen persönlichen Ausrüstervertrag! Dabei können bestehende Verträge selbstverständlich beibehalten werden. Interessierte Trainer können sich unter Angabe ihres sportlichen Werdegangs und der derzeitigen sportlichen Betätigung wenden an:

Continentale Versicherungsgruppe, Abteilung vho, Herrn Thomas Querl, Ruhrallee 92, 44139 Dortmund

Sport-Dater: Chronik und Handbuch für Training und Spiel Für Trainer mit Überblick



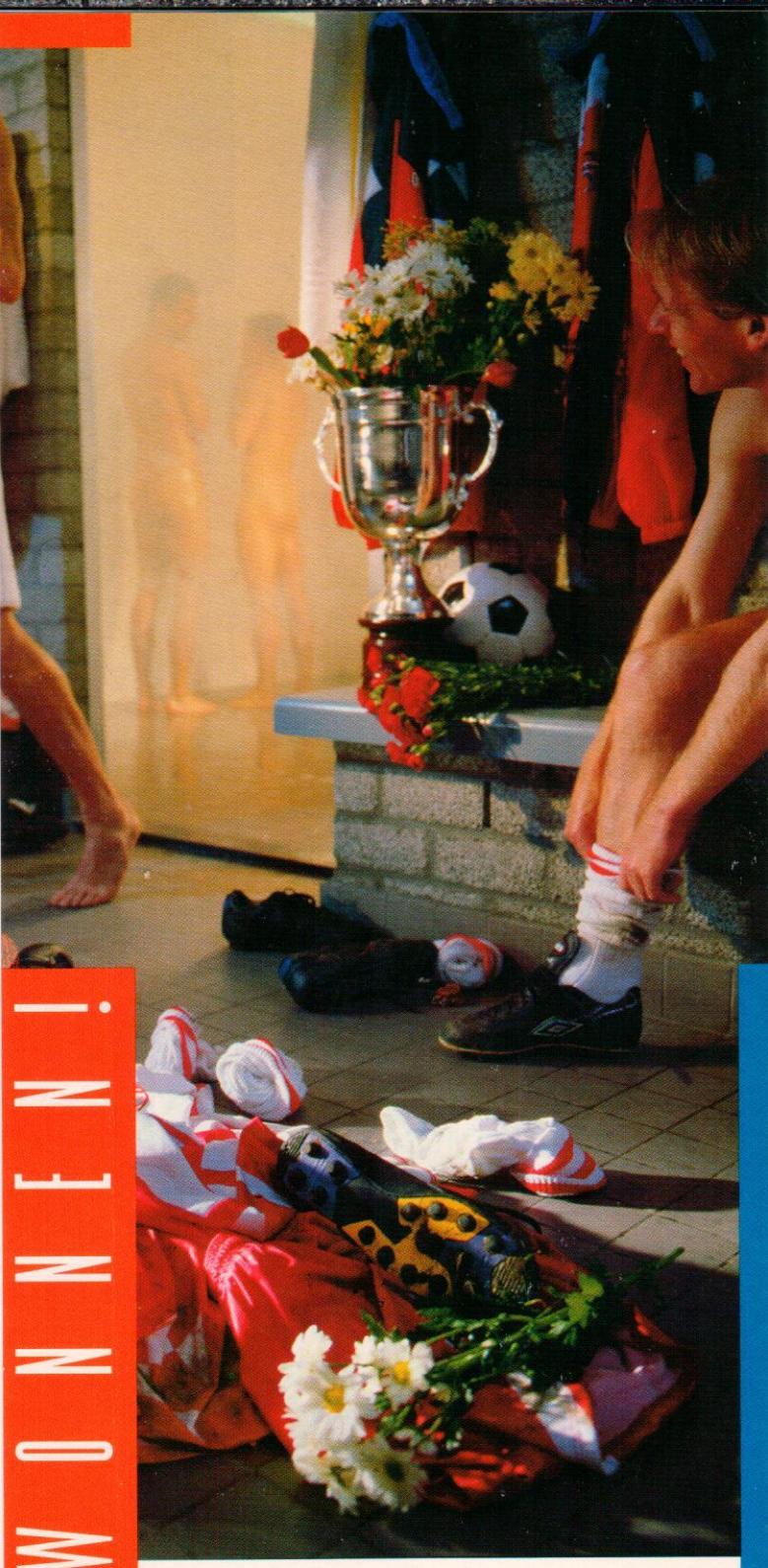
Trainern und Übungsleitern, die auch im Trubel der Saison den Überblick behalten wollen, bietet dieser Terminkalender genau die richtige Unterstützung:

- Terminübersichten,
- Adressverzeichnis,
- Trainingsübersichten,
- Rubriken für Zeitungsausschnitte und Tabellen
- und natürlich ein großzügiges Kalendarium.

DM 22,80

philippa

Bestellschein Seite 13



Wie?

Rufen Sie uns an!

72 Seiten mit

Erfolgstips.

Unser neuer

Teamkatalog

gratis für Sie.

Telefon (0 22 34) 9 57 29 - 0



MASITA®
sportswear

Erhältlich in guten Sporthäusern.

Erinnern Sie sich noch an die Weltmeisterschaft in Stuttgart?

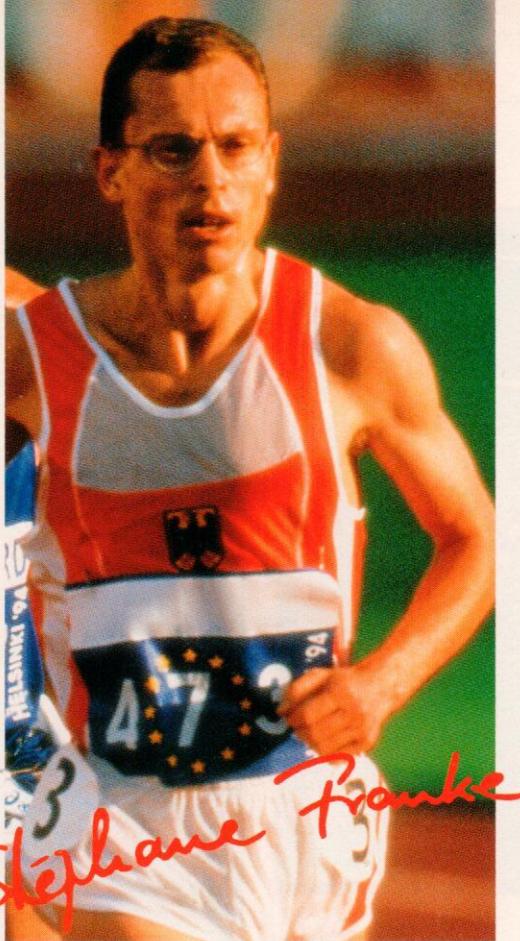
Der sensationelle 10.000 m Lauf von Stéphane Franke gehörte zu den Highlights. Als bester Nichtafrikaner belegte er Platz 4. Eine Leistung, die nicht zufällig ist.



Stéphane Franke gehört zu den Sportlern, die durch sorgfältige Vorbereitung Ihre Erfolge planen.

Gemeinsam mit seinem Trainer hat er einen speziellen Trainingsablauf zusammengestellt. Ausdauer und Tempo werden dabei konsequent aufgebaut.

Dazu gibt es ein Ernährungsprogramm, in dem Kohlenhydrate zu den entscheidenden Leistungsbringern zählen, insbesondere die flüssigen Kohlenhydrate.



Dieser Mann weiß, was er will.

VITAMALZ spielt dabei eine entscheidende Rolle. Stéphane Franke kann das nur bestätigen. Und wissenschaftliche Tests geben ihm recht.

- VITAMALZ erhöht die körperliche Belastbarkeit.
- VITAMALZ fördert die Konzentrationsfähigkeit.
- VITAMALZ steigert das muskuläre Wohlbefinden.

Das sind die Ergebnisse einer aktuellen Testreihe am „Institut für Angewandte Trainingswissenschaften e.V.“ in Leipzig. Durchgeführt von Prof. Dr. med. G. Neumann, im März '94.

**VITAMALZ.
Viel Energie.
Viel Geschmack.
Alkoholfrei.**



Wer alles gibt, der muß sich auch rasch wieder aufbauen können. Mit flüssigen Kohlenhydraten geht das am schnellsten. VITAMALZ bietet natürlich Energie pur. Denn VITAMALZ ist reich an flüssigen Kohlenhydraten. Und es enthält zusätzlich den wichtigen Vitamin-B-Komplex, der unter Wissenschaftlern als Motor des Stoffwechsels gilt.



„Denzlinger“ oder „Fünfe rein und raus!“

Eine Spielform zur Schulung des Überzahl- bzw. Unterzahlspiels.

Ein Beitrag von Frank Wormuth



Vorbemerkungen

Die selbstverständlichste Aussage, die ein Trainer machen kann, ist, daß ein Fußballspiel aus einem 11 gegen 11 besteht.

Wenn jedoch ein Spiel unter diesem Aspekt betrachtet wird, so ist festzustellen, daß an der jeweiligen direkten Spielhandlung weniger Spieler beteiligt sind. Selbst bei dem heutigen Versuch, überall in Ballnähe eine Überzahl zu erreichen, besteht meist nur ein Zahlenverhältnis von maximal 5 gegen 5. Die restlichen Spieler verhalten sich „spielerorientiert“, sind aber nicht unmittelbar mit dem Ball in „Kontakt“. Da das Spiel aber ständig in Bewegung ist bzw. sein sollte, ergeben sich direkt am Ball laufend unterschiedliche Zahlenverhältnisse zwischen beiden Mannschaften (5:4, 4:5, 3:3, 3:2, 2:4, 1:1, 2:3 etc.). Diese Gleich- bzw. Ungleichgewichte haben für die direkt an der Spiel situation beteiligten Spieler unterschiedliche Verhalten zur Folge.

So müssen z.B. abwehrende Spieler gegen eine Überzahl eher verhalten reagieren, d.h. mehr reagieren als agieren; die Gegner nach außen drängen, das Tempo drosseln und auf Unterstützung warten, so daß die Balleroberung einfacher und risikoärmer wird. Überzahl im Angriff bedeutet oft schnelles Kurzpaßspiel, Hinterlaufen und den überzähligen Mitspieler freispieln.

Bei einer Gleichzahl ist vor allem das richtige 1 gegen 1-Verhalten wichtig.

Situative Trainingsformen

Eine bekannte Regel besagt: „Der Wettkampf schreibt uns Trainern das Training vor“. So mit bedeutet Training nichts anderes, als daß Sequenzen aus dem Wettkampfspiel herausgenommen, also „künstlich“ ins Training übertragen werden, um situativ angemessenes Verhalten der Spieler zu üben.

Unter methodischen Aspekten betrachtet, wird in der Regel mit dem Gleichzahlspiel (1:1, 2:2, 3:3 usw.) begonnen, um dann zum Über- und Unterzahlspiel in diversen Übungs- und Spielformen überzugehen.

Als Abschluß schließt sich meist das Spiel 8 gegen 8, 9 gegen 9 usw. mit allen trainingsüblichen „Nachteilen“ an:

- geringe Torraumszenen
- längeres Mittelfeldspiel
- schnell sich auflösende Ungleichzahlen in einzelnen Spielsituationen.

Nun stellt sich also dem Trainer die Frage, wie ein wettkampfrechtes, situatives Training so gestaltet werden kann, daß er ständig darüber Kontrolle hat, ohne dabei aber das Spiel unterbrechen bzw. neu erklären zu müssen:

Eine Spielsituation „künstlich“ herstellen (mit entsprechendem Spielerverhalten), diese längere Zeit aufrechterhalten (zu Übungszwecken) und dann so zu ver-

ändern, daß ohne Unterbrechung eine neue oder vergleichbare Spielsituation auf die Spielenden zukommt (eben wettkampfspielbezogener). Hier wird eindeutig vom Spieler bzw. einer Gruppe situatives, richtiges taktisches Verhalten verlangt (individual- und gruppentaktisches Verhalten) und zwar über längere wie auch kürzere Zeit (Stichwort: reaktionsschnelles Erfassen der Spielsituation und richtige Anpassung).

Nachfolgend möchte ich eine mögliche Spielform vorstellen, die diese Lücke zwischen den Übungs- und Spielformen der Gleich-/Über-/Unterzahl und dem 11 gegen 11 schließt – eine Form also, die den „Leerlauf“ eines normalen Spiels ausschaltet. Ich habe es „Denzlinger“ genannt, da es zum ersten Mal in der A-Jugend des FC Denzlingen/Freiburg erfolgreich angewendet wurde. Es könnte aber auch ganz allgemein als „Fünfe rein und raus“ tituliert werden.

Bestellschein (bzw. Kopie) einsenden an Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster
Schweiz: ISM Sportmarketing, Fabrikstraße, CH-8505 Pfyn/Österreich: teamsport, Bahnhofstraße 31, A-6175 Kematen

Ich abonneiere fußballtraining

Bitte liefern Sie mir/uns die Zeitschrift „fußballtraining“ (Herausg.: Gero Bisanz)
ab Heft ____ /Jahr ____ (frühestmöglicher Abeginn: Heft 1/91) im Abonnement.

Diese Bestellung gilt bis auf Widerruf, mindestens aber für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende eines Kalenderjahres.

Das Jahres-Abonnement kostet 1995 (12 Ausgaben, davon 4 in 2 Doppelausgaben) im Inland DM 67,20, im Ausland DM 74,40, jeweils frei Haus.

Hinweis für den Verlag

Ich weiß, daß ich die Abonnement-Bestellung innerhalb von 10 Tagen (Absendung in diesem Zeitraum genügt) beim Philippka-Verlag, Postfach 65 40, 48034 Münster, schriftlich widerrufen kann.

2. Unterschrift des Abonnenten _____

Ich bestelle aus Ihrem Programm an Sportfachliteratur:

____ Expl. _____
(Titel abkürzen)

____ Expl. _____

Checkliste**Wozu eignen sich die Spielformen?****Schwierigkeitsstufe**

- Anfänger
- Fortgeschrittene
- „Absolute Könner“

Organisationsvorgaben

- ganzes Spielfeld
- halbes Spielfeld
- kleineres Spielfeld
- tragbare Tore
- Hütchen/Stangen
- Bälle
- Trainingshemdchen
- Halle

Schwerpunkt

- Angriff
(Individual- und Gruppentaktik)
- Verteidigung
(Individual- und Gruppentaktik)
- Angriff
(Mannschaftstaktik)
- Verteidigung
(Mannschaftstaktik)
- Aufwärm-/Ausklang
- Spaß
- Technik
- Konditionsschulung

Spielablauf**Organisation, Material, Spieleranzahl**

- 2 Teams zu je 5 Spielern werden zum 5 gegen 5 aufgeteilt.
- 2 Tore mit je 1 Torhüter (sind keine Torhüter vorhanden, dann können Tore nur direkt, d.h. nur direkt nach Vorlage geschossen werden).
- Zahlreiche Bälle werden als Reservebälle in den Toren verteilt.
- 6 Hütchen/Marker als Spielfeldbegrenzung. Spielfeldmaße: Länge etwa 40 bis 50 Meter, Breite etwa 20 bis 30 Meter.

Ablauf, Zeit, Belastung

- Das Spiel beginnt mit einem 5 gegen 5. Freies Spiel. Kein Abseits.
- Die Spieldauer umfaßt mindestens 10 Minuten. Möglicherweise sind einige Durchgänge hintereinander möglich.
- Im Verlauf des Spiels ruft der Trainer namentlich Spieler aus dem Spiel heraus. Diese müssen dann, egal ob am Ball oder nicht, sofort das Spielfeld verlassen und anschließend um dieses herum traben (aktive Erholung!). Spieler, die ums Spielfeld traben, werden ebenfalls namentlich vom Trainer aufgerufen. Diese starten dann in das Feld zurück, um sich so schnell wie möglich und erforderlich wieder am Spiel zu beteiligen.

Spielziel**Zielstellung und Schwerpunkte**

Durch das laufende Heraus- und Hineinholen der Spieler durch den Trainer, kann dieser diverse Situationen schaffen, ohne dabei das Spiel unterbrechen zu müssen. Die Spieler müssen die durch den Trainer gezielt hergestellten Spielsituationen erkennen (peripheres Sehen, miteinander reden) und sich entsprechend taktisch richtig verhalten. Voraussetzung für diese Spielform ist, daß der Trainer erkennt, wann ein Spieler konditionell überfordert (3 gegen 1 über 30 Sekunden) ist für den verteidigenden Spieler Y hohe konditionelle Voraussetzungen) bzw. unterfordert wird (Spieler X läuft bereits seit 5 Minuten ums Spielfeld).

Beispiel

Mannschaft A spielt zu dritt gegen Mannschaft B (zu zweit) in deren Hälfte. 3 Spieler der Mannschaft B (Unterzahl) traben zu diesem Zeitpunkt am Tor der Mannschaft A (Überzahl) vorbei. Durch Zuruf von zwei Namen der trabenden Spieler entsteht folgende Situation: die unterzahlspielende Mannschaft B muß sich bei der Verteidigung so verhalten, daß die überzahlspielende Mannschaft so lange am Torerfolg gehindert wird, bis die 2 vom Trainer aufgerufenen Spieler zur Unterzahlmannschaft dazustoßen können. Aus einem Unterzahlverhalten wird nun ein Überzahlverhalten von B und umgekehrt für Mannschaft A.

Vor-/Nachteile**Vorteile**

- Schulung des situativen Erkennens und des entsprechend taktisch richtigen Verhaltens (des einzelnen und der Gruppe) ohne Unterbrechung des Spiels (Anwendung aller taktischen Mittel).

- Fußballspezifisches Konditions-training, das durch den Trainer beeinflußbar ist. So ist auch ein differenziertes Training möglich. Ein hohes Spieltempo stellt dabei höchste konditionelle Anforderungen.

- Aktive Erholung durch Traben um das Spielfeld.

- Erhöhung der Attraktivität des Trainings (Spiel auf 2 Tore mit ständigen Torraumszenen) und Erfolgssteuerung durch den Trainer.

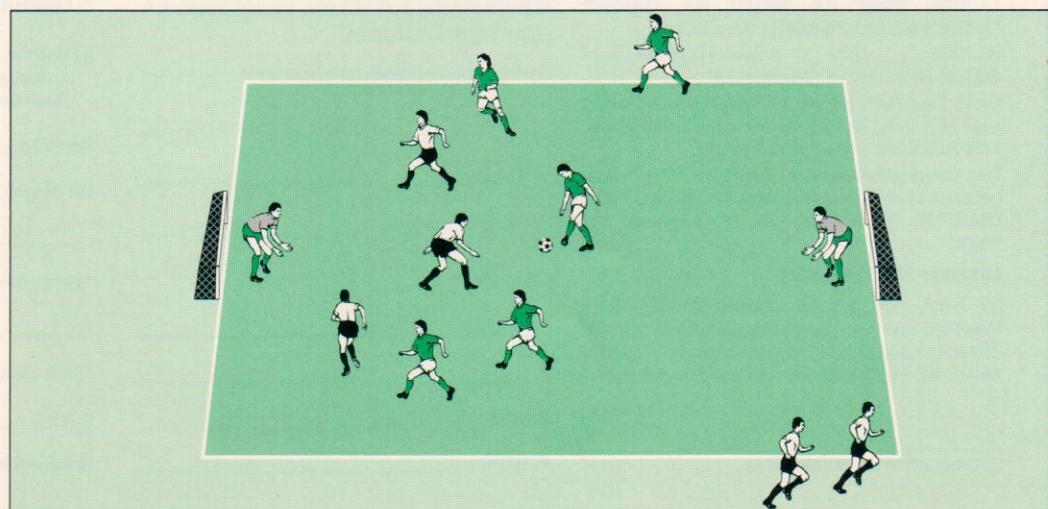
- Hohe Anforderungen an die Aufmerksamkeit: Die Spieler müssen sich ständig konzentrieren (im Verlauf des Spiels und auch in der Trabphase – bei Einstieg ins Spiel sollte der Spieler die Situation bereits kennen).

- Kein Leerlauf im Spiel, da sich ständig Torraumszenen ergeben und die maximale Spielerkonstellation 5 gegen 5 ist.

- Keine feste Positionsvorgaben, d.h. der Spieler spielt auf allen möglichen Positionen.

Nachteile

- Der Trainer verliert den Überblick über die Auswechselungen. Folge: Über- bzw. Unterforderung der Spieler.





Die **Continentale**

mehr als eine Versicherung

**Mal
angenommen,**

Sie verstehen in Ihrem Verein Sport-Sponsoring nicht als Spende, sondern Sie suchen einen Partner, der Leistung und Gegenleistung für gemeinsamen Erfolg klar definiert.

Dann ist das mit der Continentale...

**...kein
Problem**

'Ihre Continentale.'

Ihr Ansprechpartner:

Direktion Dortmund • Abteilung vho
Thomas Querl • Ruhrallee 92
44139 Dortmund • Tel. 0231/919-2334



Die vielen Möglichkeiten des Torschußtrainings Teil 2

Ein Beitrag von Burkhard Gärtner

Torschußübungen bieten den größten Motivationsanreiz für alle Fußballspieler egal welcher Spiel- und Altersklasse sie nun angehören. Dabei können durch interessante und zielgerichtete Aufgabenstellungen viele Leistungsfaktoren des Fußballs quasi 'nebenher' mitgeschult werden!

Mit dieser 2. Folge werden weitere Übungsmöglichkeiten für ein abwechslungsreiches Torschußprogramm vorgestellt.

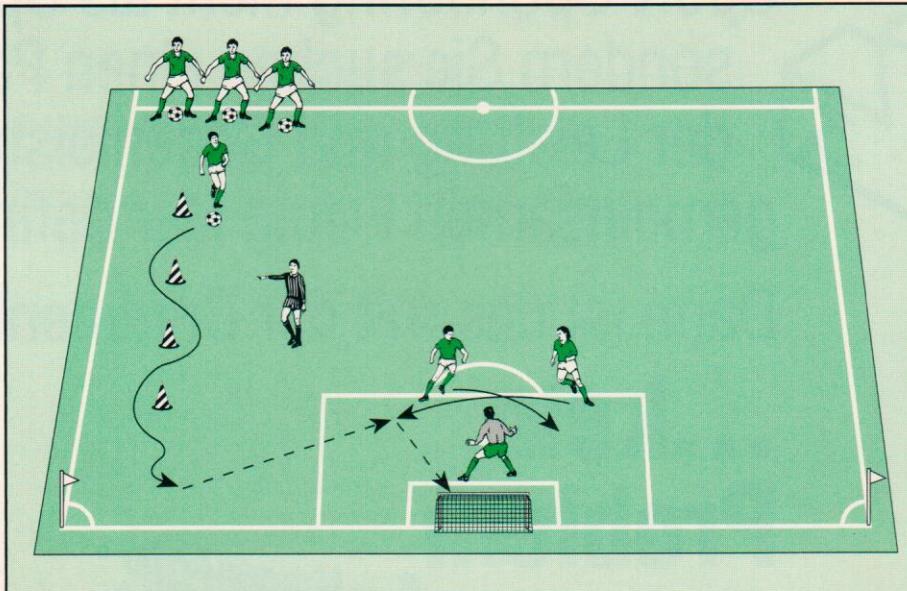
FOTO: UDO REINKER



Flanke nach Vorgabe

1 2 Spieler stellen sich als Angriffs spitzen an der Strafraumgrenze vor einem Tor mit Torhüter auf.

Die übrigen Spieler haben je einen Ball und postieren sich zunächst kurz vor der Mittellinie an einer Spielfeldseite. Vor der Spielergruppe ist mit Hütchen oder Stangen ein Slalom Parcours aufgebaut. Der Trainer stellt sich seitlich vom Parcours vor der Spielergruppe auf.



Ablauf

Der erste Spieler der Gruppe dribbelt auf den Slalom Parcours zu und hat dabei den Blick vom Ball gelöst, so daß er gleichzeitig auch den Trainer beobachten kann.

Denn der Trainer gibt kurz vor Erreichen der

Slalomstrecke ein Zeichen, das die anschließende Angriffsaktion des Spielers bestimmt:

1. Erhabener rechter Arm:
Der Spieler dribbelt durch den Slalom Parcours und flankt anschließend auf die

beiden Angriffs spitzen vor das Tor.

2. Erhabener linker Arm:
Der Spieler muß sich den Ball bis zur Grundlinie vorspielen, sofort der Selbstvorlage nach starten und aus dem Lauf möglichst direkt vor das Tor flanken.

3. Gekreuzte Arme:
Eine Angriffs spitze kommt entgegen. Der Außen spieler spielt einen Doppelpaß mit der Spitz e und flankt anschließend wiederum vor das Tor.

Variationen

- An der Seitenlinie ist auf der Höhe der Strafraumlinie ein etwa 2 Meter breites Hütchentor aufgebaut. Die Außen spieler starten an der Mittellinie und durch spielen aus dem Dribbling heraus das Hütchentor. Unmittelbar nachdem der Ball das Kleintor passiert hat, bekommt der Außen spieler vom Trainer per Handzeichen das Ziel der Flanke vorgegeben:
erhabener rechter Arm: kurzer Pfosten
erhabener linker Arm: langer Pfosten.
- Gleicher Ablauf mit 3 Angriffs spitzen: Bei gekreuzten Armen muß der Außen spieler nun den Ball zur Strafraumgrenze zurückspielen.

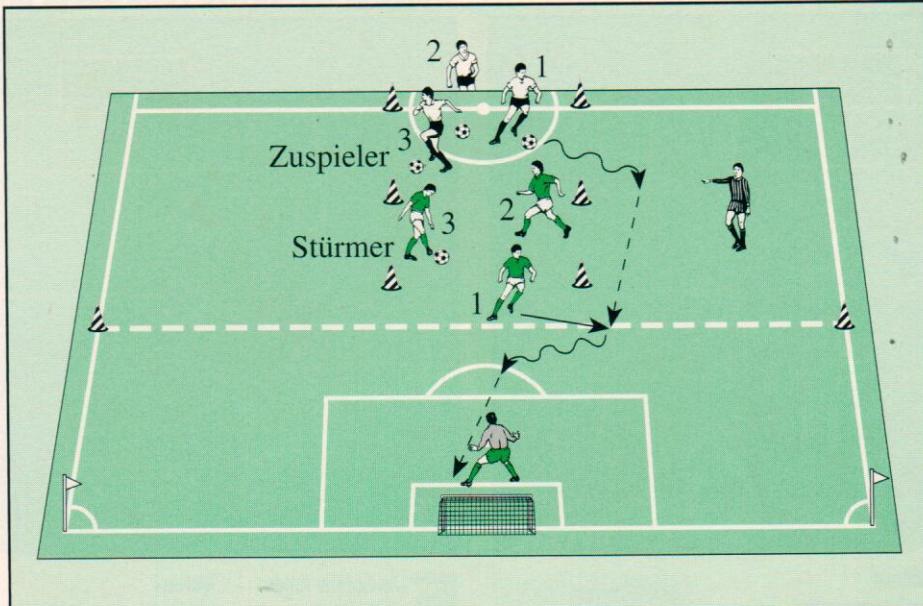
Steilpaß nach Nummeraufruf

2 Die Spieler werden in 2 gleich große Gruppen aufgeteilt:

Die Spieler der einen Gruppe dribbeln als „Zuspieler“ in einem abgegrenzten Quadrat von 10x10 Metern kurz vor der Mittellinie.

Die Spieler der anderen Gruppe spielen sich als „Stürmer“ in einem weiteren Viereck, das etwas weiter zum Tor hin aufgebaut ist, einen Ball in der Bewegung zu.

Jeweils ein Zuspieler und ein Stürmer bilden ein Spielerpaar und bekommen eine Nummer. Der Trainer stellt sich an der Seite der beiden Übungsräume auf.



Ablauf

Zwischendurch ruft der Trainer eine Nummer auf.

Wird beispielsweise das Spielerpaar „1“ aufgerufen, so startet sofort Stürmer 1 in den freien Raum Richtung Tor. Zuspieler 1 reagiert ebenfalls möglichst

schnell auf das Zeichen, beobachtet die Freilaufbewegung seines Mitspielers und spielt einen genauen und flachen Steilpaß in den Lauf des Stürmers. Der Angreifer nimmt anschließend das Zuspiel kurz und sicher in der Bewegung mit

und schließt beim Tor mit Torhüter ab. Nachdem der Stürmer seinen Ball wiedergeholt hat, kehren die beiden Spieler außerhalb des Übungsräumes in die Ausgangspositionen zurück. Es können auch von Durchgang zu Durch-

gang die Aufgaben getauscht werden. Anschließend ruft der Trainer die nächste Nummer auf.

Variationen

■ Der Übungsräum der Stürmer wird auf eine Breite von 30 Metern vergrößert, so daß die Angreifer beim Zusammenspiel innerhalb dieses Raumes nun auch hohe Flugbälle einstreuen können.

■ Die Angreifer, die nicht aufgerufen werden, versuchen jeweils innerhalb des Übungsräumes den Steilpaß auf den betreffenden Stürmer abzufangen. Der Zuspieler muß also gegebenenfalls den Steilpaß hoch über den Raum spielen (lupfen).

■ Etwa 25 Meter vor dem Tor ist mit Hüttchen eine „Abseitslinie“ markiert. Der Angreifer darf vor dem Steilpaß diese Linie noch nicht überschritten haben (z.B. durch Bogenlauf).

1 aus 3 nach Aufruf

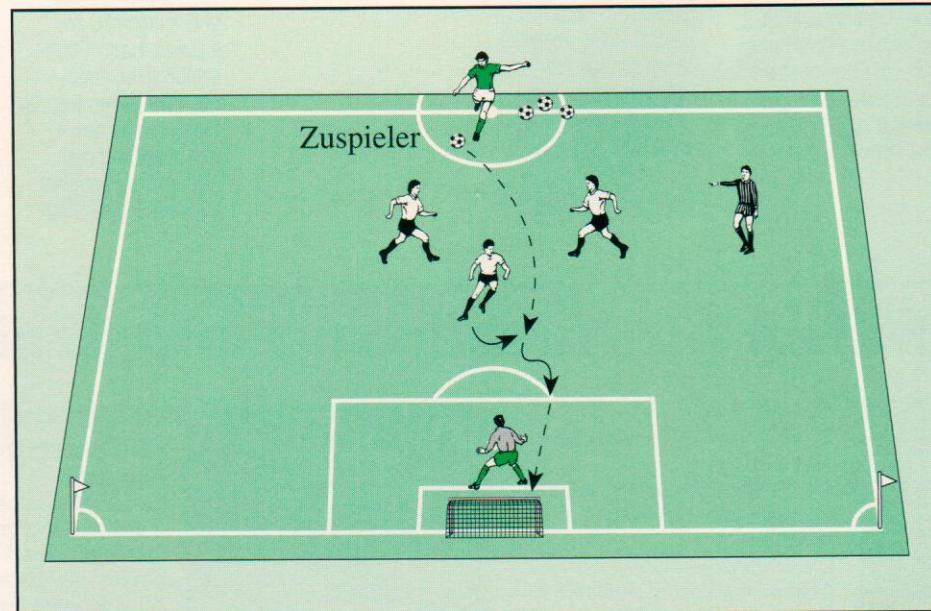
3 Die Spieler teilen sich zunächst in 3er-Gruppen auf. Jeweils eine dieser 3er-Gruppen stellt sich im Wechsel etwa 40 Meter vor einem Tor mit Torhüter auf.

Ein weiterer Spieler hat als Zuspieler alle Bälle und postiert sich kurz vor der Mittellinie.

Nach Abschluß einer Aktion rückt sofort die nächste 3er-Gruppe vor das Tor.

Der Trainer stellt sich an der Seite des Übungsräumes auf, so daß er den Ablauf nicht stört.

Die Aufgabe des Zuspielers kann nach einigen Durchgängen zwischendurch immer wieder von einem anderen Spieler übernommen werden.



Ablauf

Die 3 Spieler vor dem Tor kreuzen zunächst als Angreifsspieler mit Querbewegungen (Abseitslinie!) die Laufwege.

Zwischendurch ruft der Trainer laut den Namen von einem der 3 Angreifer auf.

Dieser Spieler startet anschließend sofort in den freien Raum vor das Tor mit Torhüter. Der Zuspieler versucht einen genauen Paß auf den Stürmer, der von den beiden anderen Spielern der Gruppe abgefangen werden kann. Diese dürfen sich dabei

jedoch nicht in Richtung Tor, sondern ausschließlich seitwärts bewegen. Wenn der Steilpaß ankommt, schließt der Angreifer nach einer kurzen Ballkontrolle beim Tor mit Torhüter ab. Anschließend startet die nächste Übungsgruppe

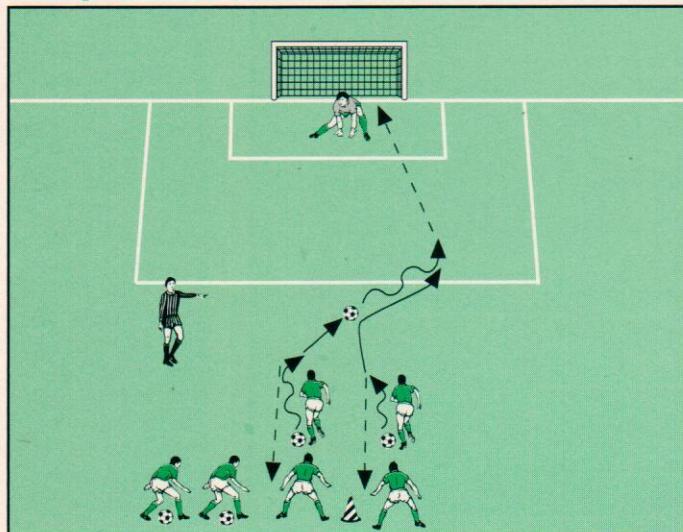
mit den Querbewegungen, bis der nächste Aufruf eines Namens durch den Trainer erfolgt.

Variationen

■ Der Angreifer muß nach dem Steilpaß direkt abschließen.

■ Der Angreifer muß nach dem Steilpaß auf den Torhüter zudribbeln und im 1 gegen 1 ausspielen.

■ Neben dem Tor wartet ein zusätzlicher Spieler als Verteidiger. Nach Aufruf des Angreifers läuft dieser Verteidiger vor das Tor, um den Torabschluß des Stürmers im 1 gegen 1 zu verhindern.

Rückpaß und Lauf zum Ball

4 Die Spieler stellen sich paarweise hintereinander etwa 40 Meter vor einem Tor mit Torhüter auf. Vom ersten Paar hat zunächst jeder Spieler einen Ball am Fuß. Etwa 20 Meter zentral vor dem Tor liegt ein weiterer Ball bereit. Der Trainer stellt sich seitlich von diesem Ball auf.

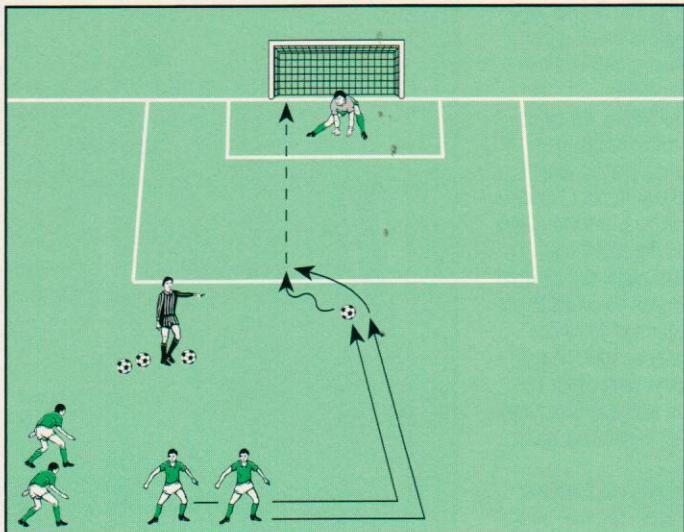
Ablauf

Die beiden ersten Spieler dribbeln auf einer Höhe in lockerem Tempo los. Dabei lösen sie den Blick vom Ball, so daß sie gleichzeitig auch den Trainer beobachten können, denn dieser gibt zwischendurch ein Handzeichen.

In diesem Moment sollen die beiden den Ball mit der Innenseite zum nächsten Spielerpaar an der Mittellinie zurückspielen und sofort zum Ball vor dem Tor starten. Der Spieler, der zuerst am Ball ist, schließt auf das Tor mit Torhüter ab.

Variationen

- Die beiden Spieler müssen auf der Laufstrecke zum Ball jeweils eine Zusatzaufgabe erfüllen (z.B. Rolle vorwärts, Bauchlage, ganze Drehung).
- Der Trainer stellt sich mit dem Ball in den Händen vor dem Tor auf und wirft diesen steil in die Luft. Die beiden Spieler müssen somit nach dem Laufduell zuerst einen springenden Ball verarbeiten bevor sie zum Torabschluß kommen.

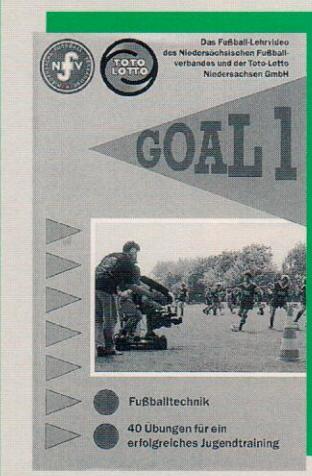
Seitwärtsschritte rückwärts und Lauf zum Ball

5 Die Spieler teilen sich wiederum paarweise auf und postieren sich zunächst in einem Abstand von etwa 40 Metern zur Grundlinie an einer Spielfeldseite. Der Trainer stellt sich vor dem Tor mit Torhüter auf und legt jeweils einen Ball vor der Strafraumgrenze bereit.

Der Pfiff/Zuruf des Trainers ist dann das Startzeichen für einen Wettkampf um den Ball. Die Spieler drehen sich blitzschnell in Richtung Tor, sprinten zum Ball und versuchen, im 1 gegen 1 zum Torabschluß zu kommen. Nach der Aktion legt der Trainer einen neuen Ball bereit und das nächste Paar beginnt mit dem Seitwärtslauf.

Variationen

- Der Trainer stellt sich mit dem Ball am Fuß vor dem Tor auf. Nach dem Startzeichen spielt er den Ball in den freien Raum, so daß die beiden Spieler blitzschnell auf dieses Zuspiel reagieren müssen, um als Erster am Ball zu sein.
- Die beiden Spieler müssen auf der Laufstrecke zum Ball eine Zusatzaufgabe erfüllen.
- Die beiden Spieler bewegen sich mit verschiedenen Laufformen zur Mitte (z.B. Hopserlauf, Skipping).

Praxishilfen für Ausbildung und Training**Goal 1****Das Lehrvideo zur Fußballtechnik.**

Mit 40 Übungen für ein erfolgreiches Jugendtraining:

Dribbling

Die Grundlagen-Übungen im begrenzten Raum. Spielformen. Komplexe Formen

Torschuß

Der Spannstoß als Torschuß. Wettkampfformen.

Passen (Zuspiel)

Passen mit der Innen- und Außenseite. Kleine Parteispiele auf Tore. 40 Minuten

DM 19,90

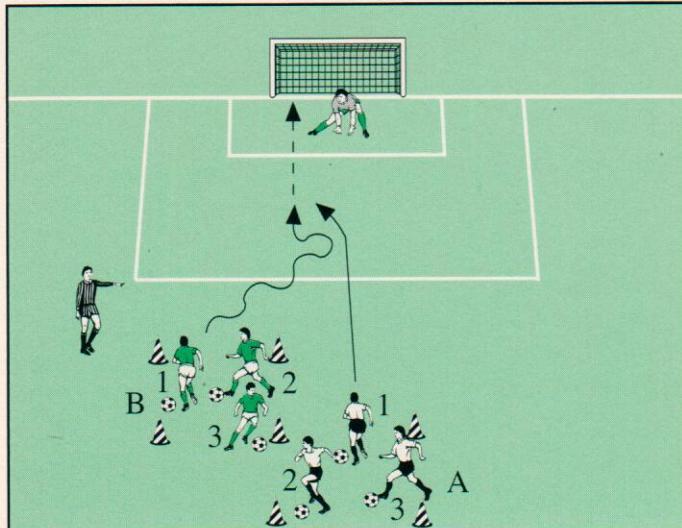
**Arbeitshilfen für die B-Trainer-Ausbildung****Praxisteil:**

Einzelspiel und Ballgeschicklichkeit, Zuspiel/Stoßarten, An- und Mitnahme des Balles, Üben und Trainieren am Pendel, Parteispiele: Passen – Anbieten und Freilaufen, Torschußübungen/Torschußtraining, Abwehrschulung u.v.m.

Theorieteil:

Methodik, Kinder- und Jugendtraining, Trainingslehre, Technik und Taktik, Mannschaftsführung. 136 Seiten

DM 30,00 philippa

Wettkampf zum Ball aus verschiedenen Räumen

6 Die Spieler haben je einen Ball und teilen sich zunächst in 2 gleich große Gruppen auf.
Die Spieler der einen Gruppe A dribbeln als „Verteidiger“ in einem abgegrenzten Viereck etwa 40 Meter vor dem Tor.
Die Spieler der anderen Gruppe B dribbeln als „Stürmer“ in einem anderen Quadrat, das etwas weiter zum Tor hin seitlich aufgebaut ist.
Jeweils ein Spieler von A bzw. B bilden ein Paar und bekommen vor Übungsbeginn eine Nummer zugeteilt.

Ablauf

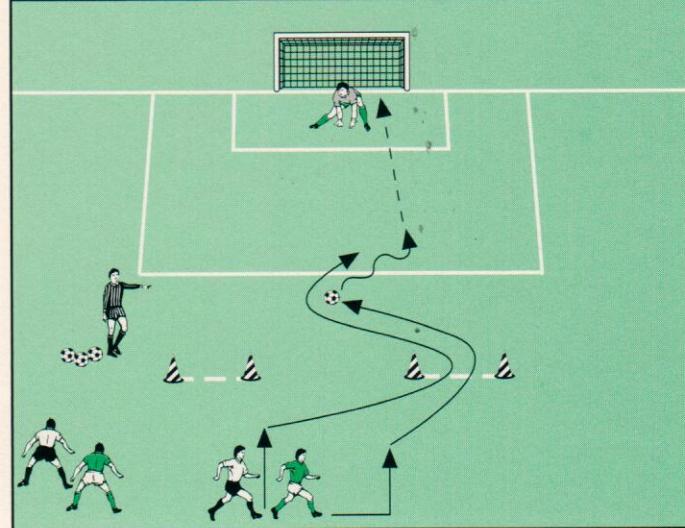
Zwischendurch ruft der Trainer eine Nummer auf. Wenn beispielsweise die „1“ aufgerufen wird, startet Stürmer 1 per Dribbling Richtung Tor. Verteidiger 1 läuft daraufhin sofort seinen Ball innerhalb des Vierecks liegen, setzt nach und versucht, Stürmer 1 noch am Torerfolg zu hindern.

Nach Abschluß einer Aktion laufen die beiden Spieler außen herum in die Übungsräume zurück.

Nach einigen Durchgängen kommt es dann zu einem Rollentausch.

Variationen

- Die Verteidigergruppe paßt sich innerhalb des Vierecks einen Ball zu.
- Die beiden Vierecke „A“ und „B“ werden nebeneinander aufgebaut. Der Trainer ruft nun eine Nummer + einen der beiden Buchstaben auf. Der Spieler aus dem Viereck mit dem aufgerufenen Buchstaben ist der Angreifer, sein Mitspieler der Verteidiger.

Wettkampf durch Hütchentore zum Ball

7 Die Spieler werden in Paare aufgeteilt, die sich am Spielfeldrand, etwa 40 Meter vor einem Tor mit Torhüter aufstellen. Ein Spieler ist jeweils der Stürmer, sein Mitspieler der Verteidiger. 20 Meter zentral vor dem Tor liegt ein Ball bereit. Außerdem sind zwischen Ball und Paaren 2 Stangen- oder Hütchentore nebeneinander aufgebaut. Der Trainer stellt sich so auf, daß er nach jeder Aktion möglichst schnell einen neuen Ball bereitlegen kann.

Ablauf

Die Spieler des ersten Paares traben parallel zum Tor in Richtung Spielfeldmitte, der Stürmer läuft dabei in kurzen Abstand vorne weg. Auf den ersten Pfiff des Trainers starten beide Spieler gleichzeitig zum Ball. Unmittelbar danach gibt der Trainer mit einem zweiten Pfiff das richtungweisende Kommando: Bei einem langen Pfiff müssen beide Spieler durch das linke Hütchentor zum Ball sprinten, bei einem kurzen Pfiff durch das rechte Hütchentor.

Variationen

- Der Stürmer darf nach einem erfolgreichen Wettkampf zum Ball nur direkt auf das Tor schießen.
- Es werden 2 zusätzliche Kommandos eingebaut.
Kein Pfiff: Direkter Spur zum Ball.
2 x kurzer Pfiff: Beide Hütchentore müssen zunächst durchlaufen werden.
- Wenn der Verteidiger den Stürmer in ein 1 gegen 1 verwickeln kann und dabei den Ball erobert, so kann er ebenfalls ein Tor erzielen.



3. Internationales Fussballturnier um den Casino-Wanderpokal

Pfingsten 1996, 25. - 30. Mai

Senioren, Alte Herren, Damen, A-Jugend, SR-Mannschaften

FUSSBALL VOM FEINSTEN – VON PROFIS FÜR PROFIS!
PREIS PRO PERSON AB DM 299,- (DM 195,- im Appartement)

Leistungen: 6 Tage Unterbringung in Spitzenhotels Ihrer Wahl. HP, routinierte Turnierleitung, Siegerehrung und Feier in der Olympiahalle und vieles mehr.

Auf Anfrage ausführliche Infos, Hotelkataloge, Touristeninformation.

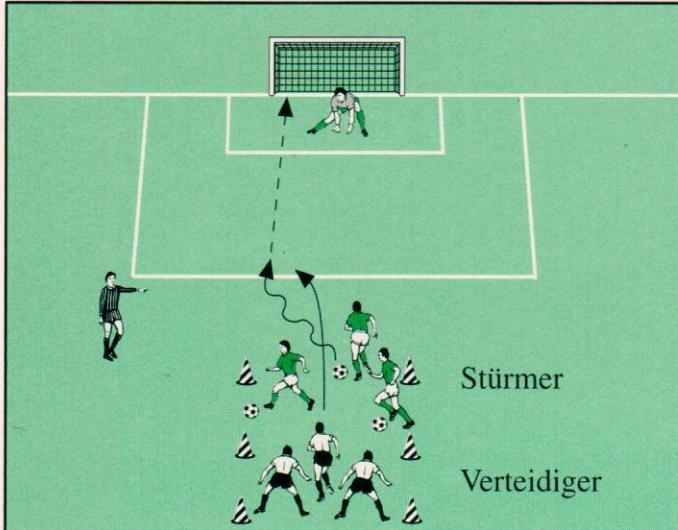
Individuelle Betreuung und Beratung durch unsere Kontaktperson in Deutschland:
Schiedsrichter Heinz Becker, Bürgermeister-Jäger-Str. 8, 69214 Eppelheim
Tel. und Fax: 0 62 21/76 08 67, Mobil: 01 72 6 31 71 00

**Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt,
die Berücksichtigung der Anmeldungen erfolgt nach Eingangsdatum.**

**Ausrichter: Fussballclub Casino Seefeld, Fremdenverkehrsamt Seefeld
Sportsekretariat der WM-Sportanlagen**

**Unterlagen erhalten Sie auch von der Olympia-Gesellschaft, Rathauspassage
A-6100 Seefeld/Tirol, Tel.: 00 43/52 12/24 32, Fax: 00 43/52 12/40 82**



Verfolgungslauf

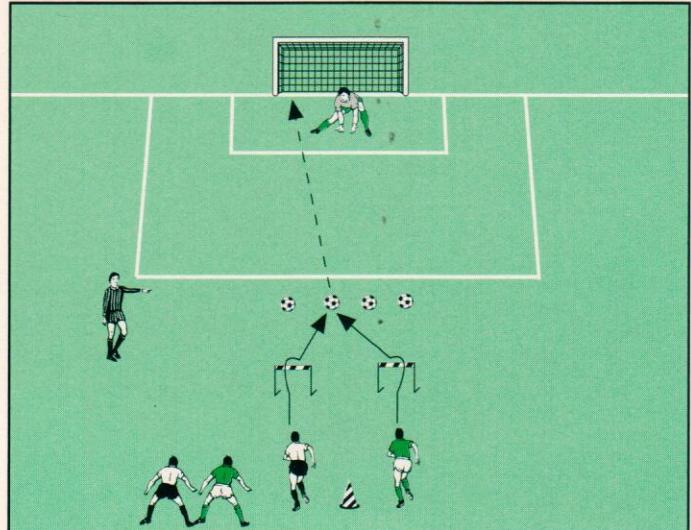
8 Etwa 40 Meter vor einem Tor mit Torhüter ist mit Hütchen ein Viereck abgesteckt, das nochmals unterteilt ist. In der Viereckshälfte Richtung Tor dribbeln die meisten Spieler als Stürmer mit je einem Ball frei durcheinander. 3 weitere Spieler sind von 1 bis 3 durchnumeriert und stellen sich als Verteidiger in der anderen Hälfte auf. Der Trainer postiert sich neben dem Viereck.

Ablauf

Zwischendurch ruft der Trainer einen Stürmer per Namen auf. Dieser Angreifer startet sofort per Tempodribbling auf das Tor zu, um einen Treffer zu erzielen. Einer der 3 Verteidiger (nacheinander im Wechsel) verfolgt jeweils den aufgerufenen Angreifer und versucht, den Torabschluß noch zu verhindern. Nach Abschluß der Aktion kehren beide Spieler außen herum in die Ausgangsräume zurück und der Trainer ruft nach einiger Zeit einen neuen Stürmer auf.

Variationen

- Die Angreifer müssen vor dem Torschuß ein Hütchentor durchdribbeln, das etwas seitlich versetzt vom Tor aufgebaut wird.
- Der Verteidiger kann nach einem Ballgewinn ebenfalls ein Tor erzielen.
- Etwa 30 Meter vor dem Tor wird eine Hürde aufgestellt. Der Angreifer muß vor dem Torabschluß die Hürde durchspielen, der Verteidiger muß die Hürde beim Nachsetzen überspringen.

Hürdensprung und Start zum richtigen Ball

9 Die Spieler teilen sich zum Wettlauf um den Ball wiederum paarweise auf. Die Spielerpaare starten jeweils aus einer Ausgangsposition 40 Meter zentral vor einem Tor mit Torhüter. 30 Meter vor dem Tor sind 2 Hürden nebeneinander aufgestellt. Des Weiteren liegen etwa 25 Meter vor dem Tor in einem seitlichen Abstand von jeweils 5 Metern 4 Bälle bereit, die durchnumeriert sind. Der Trainer postiert sich seitlich von diesen Bällen.

Ablauf

Die beiden Spieler des ersten Paares starten auf ein Handzeichen gleichzeitig zum Lauf über die Hürden. Kurz nach dem Absprung ruft der Trainer eine Nummer zu. Die Spieler reagieren blitzschnell auf dieses Signal und starten sofort zum richtigen Ball, um mit einem erfolgreichen Torschuß abzuschließen. Anschließend ersetzt der Trainer den verschossenen Ball und gibt das Startzeichen für das nächste Spielerpaar.

Variationen

- Der Torschuß nach einem erfolgreichen Lauf muß nicht direkt erfolgen. Der Ball kann auch zunächst kurz in Richtung Tor an- und mitgenommen und möglicherweise aus einem 1 gegen 1 herausverwertet werden.
- Die beiden Spieler müssen die Hürden durchkriechen und bekommen dann die Nummer des richtigen Balles zugespielt.

Wir haben reduziert:

fußballtraining-Sammelände jetzt zu noch günstigeren Preisen!

Sammelband 1 (1983), 64 Seiten

DM 9,80

Sammelband 3 (1985), 96 Seiten

DM 11,80

Sammelband 4 (1986), 112 Seiten

DM 12,80

Sammelband 5 (1987), 112 Seiten

DM 12,80

Sammelband 7 (1989), 112 Seiten

DM 12,80

NEU:Gesamtpaket 1 bis 7

DM 39,80

Sonderpreise für andere Jahrgänge:

1991 (10 Hefte)

DM 20,00

1992 (Hefte 7 bis 10)

DM 11,00

1993 (11 Hefte)

DM 32,00

Sammelmappen für **fußballtraining** aus grünem Leinen mit Originaltitel-Aufdruck und Jahreszahl-Aufkleber (ab 5 Mappen frei Haus)

DM 14,50

philippa

Sportsponsoring – Leistung und Gegenleistung

Ein Beitrag von Detlef Austermann

Aus meiner jahrelangen Trainererfahrung weiß ich, wie schwer es ist, besonders im mittleren und unteren Leistungsbereich Gelder für Trainingslager, Essen für die Mannschaft nach den Spielen, Trikots, vernünftige Bälle usw. zu bekommen. Diese Erfahrungen machen sicher auch viele meiner Trainerkollegen. Es gibt einzelne Mäzene, die mal einen Satz Trikots zahlen, oder kleine Gruppen von Förderern, die ein Abendessen spendieren, jedoch ist eine Kontinuität für den Verein damit nicht verbunden.

Ich möchte heute einen Weg aufzeigen, der es sowohl zuläßt, auch weiterhin mit diesen Mäzene zusammenzuarbeiten als auch über einen speziellen Sponsorvertrag weitere Mittel zu erhalten. Dieser Weg gilt für den oberen wie den mittleren und unteren Leistungsbereich und ist unabhängig von der Größe des Vereins und der Spielklasse.

Was ist Sportsponsoring?

Beim Mäzenatentum steht nur das Geben ohne Gegenleistung des Vereins im Vordergrund.

→ Im „Modell Sportsponsoring“ sind dagegen Geben und Nehmen im Einklang.

Hierdurch wird zum einen den finanzienschwächeren Vereinen die Möglichkeit geboten, Sachmittel zu erhalten, und zum anderen ein finanziär starker Verein in die Lage versetzt, gesparte Gelder für Sachmittel anderweitig einzusetzen (z.B. für Aufwandsentschädigungen).

Die Continentale Versicherung hat bereits mit über 150 Vereinen bundesweit über ihre zuständigen Außendienstmitarbeiter solche Sponsorverträge geschlossen, so daß ich hier nicht über theoretische Inhalte, sondern praxisbezogene Arbeit berichte.

Wie sieht dieser Weg aus?

Das klar ökonomisch ausgerichtete Sponsoringziel hat natürlich nur Erfolg, wenn die Ziele der Sponsoringpartner harmonieren. Die Grundanforderung an diese Sponsorenmaßnahme lautet: Leistung und Gegenleistung. Im Gegensatz zu Borussia Dortmund – Werbepartner der Continentale – und anderen zentralen, imageorientierten Maßnahmen, die ihre Gegenleistung schwerpunktmäßig durch Medienpräsenz, Werbung, Imagetransfer usw. rechtfertigen, bieten die Sponsoringpartner unseren Agenturen konkrete Akquisitionsmöglichkeiten innerhalb des Vereins. Die Continentale bietet über ihre Vertriebspartner allen Vereinen eine klare, transparente und einheitliche Vertragsbeziehung an. Dabei sucht sie nicht unbedingt nach Möglichkeiten der Trikot-, Banden- oder Anzeigenwerbung, sondern es wird versucht, zusammen mit den Vereinen Geschäftspotentiale zu öffnen.

→ Ziel des Sponsoring: Sach- und Geldleistungen gegen konkrete Akquisitionsmöglichkeiten zu bieten.

Alle Geschäfte, die durch den Verein, die Mitglieder und deren Beziehungsfeld mit den Agenturen der Continentale zustande kommen, werden für den Verein in Punkte umgerechnet und bedeuten immer wieder Sach- und Geldleistungen für den Verein.

→ Vor der Vertragsunterzeichnung muß der Verein seine Bereitschaft zur Zusammenarbeit erklärt haben, und es ist unbedingt erforderlich, daß im Rahmen einer Vorstandssitzung unter Beteiligung der Trainer das Sponsoringmodell vorgestellt wurde. Wünschenswert ist es und auch von Vorteil, wenn in einer Mitgliederversammlung dieses verkaufsunterstützende Sportsponsoring allen Mitgliedern

vorgestellt wurde. Damit kann von vornherein möglichen Vorbehalten entgegengewirkt werden, wie z.B.: „Die stecken sich was in die eigene Tasche.“

→ Wenn beide Partner überzeugt sind, daß eine kontinuierliche und durch Qualität und Vertrauen bestimmte Zusammenarbeit erfolgen wird, kann der Sponsoringvertrag unterzeichnet werden. Dies bedeutet, daß dem Verein nach Vertragsunterzeichnung sofort Sachmittel aus dem Conti-Sportshop zur Verfügung stehen.

→ Nach einem festen Umrechnungsschlüssel werden die durch die Vermittlungstätigkeit des Sponsors zustande gekommenen Versicherungsverträge zwischen den Vereinsmitgliedern, deren direktem Umfeld, möglichen Co-Sponsoren und der Continentale in Punkte umgerechnet.

→ Bei jeweils 1500 aus der Vermittlungstätigkeit erzielten Punkten erhält der Verein erneut Sportartikel im Wert von 975,— DM.

Der Verein erklärt sich bereit, dem Sponsor Adressen seiner Mitglieder zu deren Ansprache und Beratung in allen Finanzdienstleistungsfragen zur Verfügung zu stellen. Die Continentale unterstützt den Verein nach Absprache zusätzlich bei der Beschaffung von Mitgliedsausweisen, Eintrittskarten und Veranstaltungsprogrammen, sofern Werbefläche für den Sponsor unentgeltlich zur Verfügung steht. Mit der Erfolgsklausel wird eine überdurchschnittliche Produktion zusätzlich honoriert.

Es zeigt sich also, daß, je mehr Punkte erreicht werden, der wirtschaftliche Erfolg für den Verein um so größer sein wird.

Club 4500

Erreicht der Verein im Kalenderjahr die Punktzahl 4500, wird er in den Club 4500 aufgenommen. Somit hat der Verein innerhalb

des Kalenderjahres einschließlich der Erstausstattung bei Vertragsunterzeichnung viermal Mittel im Wert von jeweils 975,— DM erhalten und aus der Erfolgsklausel mindestens 1.000,— DM bekommen. Zusätzlich werden zwei Vereinsmitglieder nach Dortmund zu einem zweitägigen Erfahrungsaustausch eingeladen. Im Rahmen dieses Meinungsaustausches werden die Sieger im Club 4500 besonders geehrt.

Ich meine, mit dieser Art des Sponsorings ist ein Weg gefunden worden, der eine partnerschaftliche Zusammenarbeit über einen langen Zeitraum öffnet und bei dem beide Seiten nur Gewinner sein können. Selbstverständlich muß sich der Agenturmitarbeiter der Continentale voll in den Verein einbringen, aber auch der Verein muß zur Gegenleistung bereit sein. Nur wenn diese Akzeptanz auf beiden Seiten vorhanden ist, wird eine positive, erfolgreiche und partnerschaftliche Beziehung aufgebaut. Daß das möglich ist, zeigt sich bei den heute schon über 150 Vereinen, die mit der Continentale zusammenarbeiten.

→ In diesem Modell decken Wirtschaft und Sport ihre gegenseitigen Interessen hervorragend ab.

Der Ansatz des Sponsorings unter dem Motto „Leistung und Gegenleistung“ wird künftig immer mehr in den Vordergrund rücken und mehr Bedeutung auch im Vereinsleben gewinnen.

Vielleicht diskutieren Sie in Ihren Vereinen auch einmal dieses Modell. Sollte Interesse bestehen, nehmen Sie bitte direkt Kontakt mit der Continentale auf, damit Einzelfragen geklärt werden können.

Continentale Versicherungsgruppe
Abteilung vho, Thomas Querl,
Ruhrallee 92, 44139 Dortmund

Fuß-Ballspiele für alle

So lassen sich einfache Spielideen auf alle Alter übertragen. Ein Beitrag von **Hermann Bomers**

Der Straßenfußball von früher muß im Vereinsfußball von heute eine neue Heimat finden! Wie aber ist diese Forderung zu erfüllen?

Größtenteils mangelt es immer noch an praktikablen Spielvorschlägen für das Training, die alle Elemente des Fußballs berücksichtigen.

Dabei ist es überhaupt nicht so schwierig, eine systematische und spielerorientierte Nachwuchsausbildung zu gestalten, was mit diesem Beitrag verdeutlicht werden soll. Denn hier werden einfache Spielideen durch Variationen für völlig verschiedene Zielgruppen vom Anfänger- bis zum Leistungsalter umgesetzt.

Schon Hennes Weisweiler erhob die Forderung nach einer spielerischen Trainingsgestaltung zur Maxime für jeden Fußballtrainer. Auch der Erfolg der brasilianischen Nationalmannschaft bei der letzten Weltmeisterschaft hat in diesem Zusammenhang bestimmte Ursachen: Die technische Überlegenheit der brasilianischen Fußballspieler, die individuelle Geschicklichkeit, sich auf engstem Raum und in größter Bedrängnis zu behaupten, hat sich von der Grundlage her im frühesten Kindes- und Jugendalter in freier „Wildbahn“ entwickelt. Unsere Methodik heute muß sich daran orientieren, denn durch das Fehlen der Bolzplätze und aus anderen Gründen, wie z.B. verplanter Freizeit, ist der mit Recht so oft hochgelobte Straßenfußball ausgestorben.

Der Weg zum Ziel einer verbesserten Ballgeschicklichkeit führt nur über das dem Straßenfußball verwandte Spielen.

Fußball spielend lernen und trainieren!

Dieser methodische Grundsatz ist in weiten Teilen unumstritten, jedoch sieht die gängige Praxis häufig anders aus. Sie wird immer noch geprägt durch isoliertes Üben technischer Fertigkeiten, taktischer Elemente oder einzelner Konditionsfaktoren (Ausdauer, Schnelligkeit Kraft). Kleine Fuß-Ballspiele werden noch zu selten systematisch eingesetzt oder allein dem Kinderfußball zugeordnet. Für die Gestaltung des Fußballtrainings hat sich jedoch die Auffassung durchgesetzt, daß die vielen Einzelfaktoren eng ineinander übergreifen und miteinander verflochten sind.

Dazu ist ein Training erforderlich, das mit den Anforderungen des Spiels übereinstimmt. Wenn ich einen Spieler im Training mit immer neuen Spielsituationen konfrontiere, fördere ich seine Fähigkeit, sich erfolgreich am Spiel zu beteiligen. Alle an der Spilleistung im Fußball beteiligten Faktoren können und sollen spielerisch trainiert werden.

Dieses methodische Prinzip hat seine besondere Bedeutung für das Kinder- und Jugendtraining, aber es gilt auch uneingeschränkt für das Seniorentraining!

Die Praxis sieht anders aus!

Obwohl die Vorteile der spielerischen Methodik unbestritten sind, hat sie sich in der täglichen Praxis auf den Fußballfeldern noch nicht durchgesetzt. Neben einer allgemeinen Unsicherheit, „nur“ spielen zu lassen, ist dies meiner Ansicht nach vor allem darauf zurückzuführen, daß es nicht am guten Willen aller

Beteiligten fehlt, sondern an praktikablen Spielvorschlägen, ja an einer Spielsystematik, die alle Elemente des Fußballspiels berücksichtigt. Charakteristisch für viele Fußballlehrbücher ist, daß zwar die Vorteile einer spielerischen Methodik seitenlang analysiert werden. Wenn es aber um die praktische Verwirklichung geht, wird der interessierte Leser oft enttäuscht. Neben einigen altbekannten Spielformen wird dann doch vorwiegend auf Übungen zurückgegriffen, die als spielerische Übungsformen getarnt werden, im Grunde aber dem Anspruch einer spielerischen Methodik nicht gerecht werden. Andererseits werden häufig bekannte und bewährte Parteispiele, wie z.B. das 4 gegen 4, bis zum „Geht nicht mehr“ durch verschiedene Zusatzaufgaben variiert, so daß sie letztlich wie Übungsformen auf Dauer auf ermüdende Langeweile stoßen.

Im Bereich des Fußballs scheint mir hier ein gravierender Mangel an Kreativität im Vergleich zu anderen Sportarten (wie Handball, Basketball, Volleyball) vorzuliegen, wo schon seit langem spielerische Konzepte entwickelt wurden und vorliegen.

Der Trainer muß flexibel sein!

In diesem Beitrag möchte ich am Beispiel einiger Spielformen zeigen, wie sich durch Variationen einfache Spielideen für völlig verschiedene Zielgruppen umsetzen lassen. Die Zielgruppen habe ich altersmäßig grob unterteilt in **Anfängeralter** (etwa Mini-Kicker und F-Jugend), **Lernalter** (E-, D- und C-Jugend) und **Leistungsalter** (etwa ab der B-Jugend).

Diese Einteilung ist natürlich nur als großes Raster zu verstehen. Auf eine leistungsmäßige Zuordnung wurde ganz verzichtet. Es liegt an der Flexibilität des einzelnen Trainers, wie er die jeweilige Spielform selbst variiert.

Ziele der Spielformen

Mit diesen Spielformen werden vor allem die Ziele verfolgt

- allen Spielern viele Ballkontakte in spielerischen Situationen zu ermöglichen,
- ein bewegungsintensives Training zu gestalten,
- jedem Erfolgserlebnisse zu verschaffen.

Variationen der Spielformen

Variationsmöglichkeiten bieten sich genügend durch eine Veränderung

- der Spielfeldgröße,
- der Spielerzahl,
- der Zahl der Bälle,
- der Anzahl und Größe der Tore,
- der Spielidee.

Auch hier gilt: Probieren geht über Studieren!

★ PC-Fußballtrainer 1.0 ★

Trainer, Jugendtrainer, Übungsleiter
Die Trainingsvorbereitung aus dem Computer!
Jetzt auch für Ihren PC!
Erstellung und Verwaltung von Trainingsprogrammen, mit TEXT und GRAFIK
Bezugspreis DM 129,00
zzgl. Versandkosten bei
Computer-Fußball-Service
Tel.: 0 74 02/13 97

Calle Del'Haye veranstaltet
Fußballreisen für
Amateur-, Damen-, Herren-,
Jugend-, BSG- und Freizeitmannschaften
Info: 52080 Aachen, Blumenstr. 9
Tel. 0 24 05 / 9 56 57, Fax 9 15 05



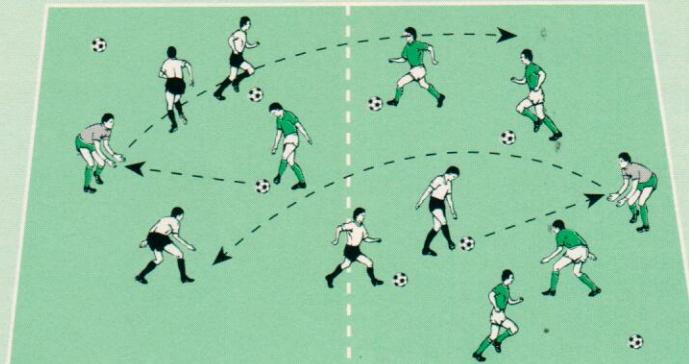
SPIELFORM 1

Kapitänsball**Spielidee:**

■ 2 Mannschaften spielen gegeneinander und versuchen dabei, möglichst oft einem eigenen „Kapitän“ zuzuspielen.

Trainingsziele:

- Lösen des Blicks vom Ball
- Spielübersicht
- Schulung der Handlungsschnelligkeit

**ANFÄNGER****Ablauf**

Der Übungsleiter teilt die Spieler in 2 Mannschaften ein. Jede Mannschaft bestimmt einen Kapitän, der durch ein Parteiband usw. kenntlich gemacht wird. Jeder Kapitän darf sich nur in einer Spielhälfte (Mittellinie) befinden, alle anderen Spieler auf dem ganzen Feld.

Die Mannschaften versuchen, dem eigenen Kapitän einen der Bälle zuzuspielen. Der Kapitän nimmt den Ball dann mit den Händen auf und zeigt diesen für den Übungsleiter deutlich an (= 1 Punkt). Danach wirft der Kapitän den Ball in die andere Spielhälfte. Sieger ist die Mannschaft, die zuerst 5 (10) Punkte hat.

LERNALTER**Ablauf**

Es werden 2 Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft bestimmt etwa 3 Kapitäne, die sich in der Hälfte des Gegners in 3 Kreise (z.B. Gymnastikreifen) stellen. Die übrigen Spieler versuchen nun, einen der Bälle (etwa für jeden 4. Spieler ein Ball) einem der eigenen Kapitäne

zuzuspielen. Dabei muß der Kapitän den Ball mit den Händen greifen, ohne den Kreis zu verlassen. Wenn dies gelingt, so zeigt der Kapitän dem Übungsleiter den Ball zum Zählen an und wirft dann über die Mittellinie in die gegnerische Hälfte. Welche Mannschaft hat am Ende die meisten Punkte?

LEISTUNGSALTER**Ablauf**

Der Spielaufbau ist der gleiche wie beim Lernalter: Für einen Punktgewinn muß ein Spieler ab der Mittellinie mit Ball in das gegnerische Feld eindringen und einen seiner Kapitäne anspielen, der dann wiederum in die andere Hälfte zurückwirft. Bei einem Ballverlust in der gegnerischen Hälfte ist

die Angriffsaktion beendet, und der Spieler muß in die eigene Hälfte zurück, wo er sich einen neuen Ball erkämpfen kann. Bei Ballbesitz in der eigenen Hälfte kann der Spieler dagegen nicht angegriffen werden. Welche Mannschaft erzielt in einer bestimmten Spielzeit die meisten Punkte?

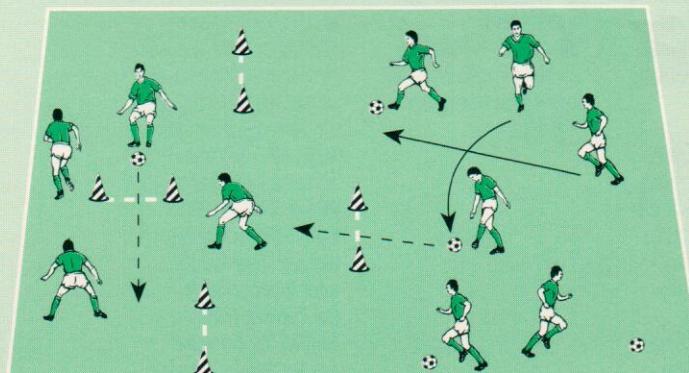
SPIELFORM 2

Jeder gegen jeden**Spielidee:**

■ In einem Feld sind einige Kleintore von je 1 Meter Breite aufgestellt. Jeder Spieler versucht, möglichst viele Treffer zu erzielen.

Trainingsziele:

- Verbesserung des Zweikampfverhaltens
- Spielübersicht
- Schulung der Handlungsschnelligkeit

**ANFÄNGER****Ablauf**

Der Übungsleiter gibt etwa für die Hälfte der Spieler Bälle ins Spiel. Die Bälle sind frei. Jeder Spieler versucht, sich einen der Bälle zu erkämpfen und durch eines der Kleintore zu schießen. Dabei spielt es keine Rolle, von welcher Seite ein Tor erzielt wird. Jeder Durchschuß ergibt

einen Treffer. Wird ein Hütchen (Pfosten) umgeschossen, muß der betreffende Spieler es sofort wieder aufstellen. Sieger ist der Spieler, der nach 8 Minuten die meisten Treffer erzielt hat.

Ablauf
Der Übungsleiter teilt die Spieler in Paare ein, die in einem 1 gegen 1 auf die kleinen Hütchentore spielen. Jedes Spielerpaar erhält einen Ball und spielt gegeneinander. Treffer können dabei bei allen Kleintoren von allen Seiten erzielt werden. Wegen der hohen Belastungsintensität

sollte in Intervallen gespielt werden: Nach einer Belastungszeit von 1 Minute erfolgt eine 1minütige aktive Erholungspause: Dabei kombinieren die beiden Spieler in gemäßigtem Tempo zwischen den Hütchentoren und passen sich aus der Bewegung heraus durch eines der Kleintore zu. Bei Pfiff

des Übungsleiters wird sofort wieder der Zweikampf aufgenommen. Einige Wiederholungen sind möglich!

Sieger ist der Spieler, der am Ende die meisten Treffer aufweist.

LERN- UND LEISTUNGSSALTER

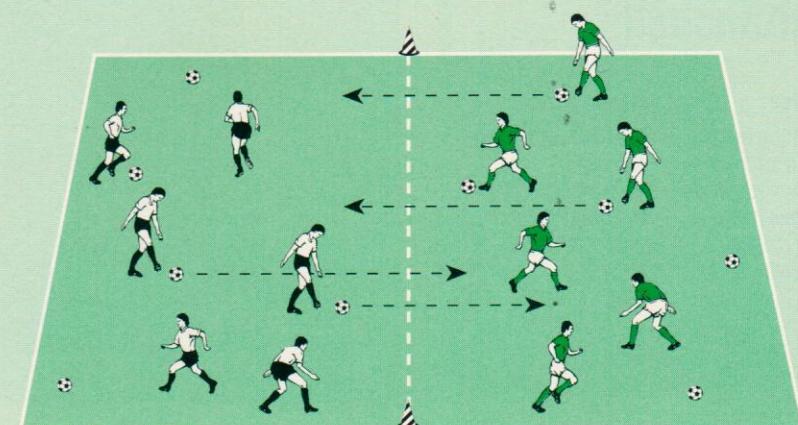
SPIELFORM 3

Haltet das Feld sauber!

Spielidee/-aufbau:

■ Die Mittellinie teilt das Spielfeld (etwa 30 x 15 Meter). Diese darf von den Spielern nicht überschritten werden (Feuerlinie). In jeder Spielhälfte befindet sich eine Mannschaft, deren Aufgabe es ist, die eigene Hälfte frei von Bällen zu halten. In unregelmäßigen Abständen unterbricht

der Übungsleiter, und die Spieler stoppen augenblicklich alle Aktionen. Die Mannschaft, in deren Hälfte sich dann weniger Bälle befinden, erhält 1 Punkt. Einige Wiederholungen! Je nach Leistungsstärke können die Aufgabenstellungen variieren.

**ANFÄNGER****Ablauf**

Auf dieser Lernstufe können die Aufgabenstellungen nochmals dem momentanen Leistungsstand der jüngsten Nachwuchsspieler angepaßt werden. Der Trainer muß dazu seine Gruppe und die Einzelspieler genau beobachten und auf mögliche Lernfortschritte durch eine Er schwerung der Übung reagieren.

■ Die Spieler halten den Ball mit den Händen an, legen sich diesen zurecht, schauen vom Ball hoch nach einer freien Schußgelegenheit und schießen dann möglichst in den freien

Raum in die andere Hälfte zurück.

■ Die Spieler dürfen den Ball nicht weiter mit den Händen berühren, sondern halten den Ball nun mit den Füßen an und schießen zurück (Die Bälle dürfen nie direkt zurückgeschossen werden, um Verletzungsgefahr zu vermeiden).

■ Auf der Mittellinie stehen Hindernisse, die umschlossen werden müssen.

LERNALTER**Ablauf**

■ Die Bälle dürfen von den Spielern nur nach 2 Ballkontakteen zurückgeschossen werden. Dabei sollen sie sich den Ball entweder mit dem 1. Kontakt vom linken auf den rechten Fuß vorlegen und dann mit rechts zurückschießen oder umgekehrt.

■ Die Bälle müssen flach unter einer Schnur (in der Halle unter einer umgedrehten Bank, die auf Sprungkästen auf liegt) her zurückgeschossen werden.

■ Die Schußtechnik kann vorgeschrieben werden: Spannstoß oder Innenseitstoß. Bei Fehlern erfolgen Strafen für die betreffenden Spieler (Straf-

runden, Liegestütze, Seilchenspringen usw.)

■ Die Spieler müssen nach jedem Schuß zunächst eine kleine Zusatzaufgabe (z.B. Liegestütze, Bauchlage) erfüllen, bevor sie einen weiteren Ball in die gegnerische Hälfte befördern dürfen.

LEISTUNGSALTER**Ablauf**

■ Die Bälle dürfen von den Spielern nur per Kopfball in die andere Hälfte zurückbefördert werden.

Wenn Bälle auf dem Boden liegen, dürfen sie von den Spielern nicht mit den Händen aufgenommen werden, sondern sie müssen zunächst mit den Füßen so hochjongliert und -geschossen werden, daß sie anschließend geköpft werden können.

■ Die Bälle dürfen nur ins gegnerische Feld per Kopf befördert werden, wenn sie zuvor Fuß und Oberschenkel berührt haben.

■ Die Bälle dürfen nur ins gegnerische Feld befördert werden, wenn

ein Spieler den Ball so hochgespielt hat, daß ein Zweiter den Ball per Kopf in die andere Hälfte weiterleiten kann.

■ Die Spieler müssen nach jedem Kopfball in die andere Hälfte zunächst eine kleine Zusatzaufgabe erfüllen.

VIDEOTHEK**Die "Coerver-Methode"**

Neue VHS-Videofilme von Wiel Coerver zum Kinder- und Jugendtraining.

VIDEO 1 Basistraining (6- bis 9jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 2 Aufbaustraining A (9- bis 12jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 3 Aufbaustraining B (9- bis 12jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 4 Wettkampftraining (13- bis 18jährige) ca. 2 Std. **DM 69,-**

VIDEO 1-4 **DM 239,-**

Coerver: Fußball-Technik

Teil 1: Grundtechniken, Dribbling, Freispiel, Gruppenspiele. Teil 2: Abwehrtechniken, Kopfballspiel, Passen und Torschußtraining, Mannschaftsspiele.

VHS, je Cassette **DM 68,-**

DFB-Fußballschule

(D. Cramer/G. Bisanz):

Videobearbeitung der erfolgreichen Fernsehserie. Spieltechnik und taktische Konzepte. Beispieldhafte Szenen aus BL- und WM-Spielen. VHS-System **DM 79,90**

Perfektes Torwart-Training auf VHS-Video mit Torwarttrainer und Ex-Nationaltorhüter Frans Hoek.

VIDEO 1: Das Basisprinzip der Torverteidigung. Ca 1 Std. **DM 59,-**

VIDEO 2: Das Basisprinzip des Spieldauers. Ca. 1 Std. **DM 59,-**

VIDEO 3: Üb. mit der Netzrückprallwand „Frans Hoek Tsjoek“. Ca. 25 Min. **DM 39,-**

VIDEO 1-3 **DM 149,-**

philippa

SPIELFORM 3

Jägerball**Spielidee:**

■ Beim Grundablauf dieser Spielform verfolgen „Jäger“ (Spieler mit Ball) die „Hasen“ (Spieler ohne Ball) und versuchen, diese abzuschließen.

Trainingsziele:

- Enge Ballführung mit Lösen des Blicks vom Ball
- Genauer Stoß mit der Innenseite
- Spielübersicht

**ANFÄNGER****Ablauf**

Jeder Spieler erhält einen Ball. Aufgabe der Spieler (Jäger) ist es, den Übungsleiter (Hasen), der sich in einem begrenzten Spielfeld in gemäßigtem Tempo hin- und herbewegt, mit dem Ball zu verfolgen und bei günstiger Schußposition zu treffen. Für jeden Treffer bekommt der Spieler 1 Punkt. Je nach Leistungsstärke der Spieler verhält sich der Übungsleiter relativ

passiv, um viele Treffer zu ermöglichen. Durch entsprechendes Verhalten bei jedem Treffer („Aua!“) kann der Übungsleiter die Motivation der jungen Fußballer erheblich steigern. Welcher Spieler weist nach 6 Minuten die meisten Treffer auf? Oder: Welcher Spieler hat als Erster 10 Punkte auf seinem Konto? Diese Spielform lässt sich einigemale wiederholen!

LERNALTER**Ablauf**

2 Spieler (Jäger) bekommen einen Ball. Alle anderen Spieler (Hasen) laufen in einem mit Markierungszeichen begrenzten Feld (etwa 12 x 12 Meter) umher. Aufgabe der Jäger ist es, die Hasen zu verfolgen und bei günstiger Schußposition abzuschließen. Dabei zählen nur Treffer unterhalb Kniehöhe. Spieler, die getroffen worden sind, holen sich beim Übungsleiter auch einen Ball und werden

damit ebenfalls zu Jägern. Die beiden letzten Hasen sind die Sieger und beginnen das Spiel von vorne. Einige Wiederholungen! Die Größe des Spielfeldes kann dem jeweiligen Leistungsvermögen angepasst werden. Je größer der Spielraum ist, desto schwieriger wird es für die Jäger.

LEISTUNGSALTER**Ablauf**

Alle Spieler werden in 3er-Gruppen aufgeteilt. 2 Spieler innerhalb der 3er-Gruppe sind Jäger und bekommen je einen Ball. Sie versuchen innerhalb einer bestimmten Zeit (etwa 3 Minuten) so häufig wie möglich den Dritten abzuschießen. Dieser darf sich allerdings nur in einem begrenzten Feld in der Größe von etwa 6 x 6 Metern bewegen. Um Verletzungsgefahr zu vermeiden, zählen

nur Treffer unterhalb Kniehöhe. Nach Ablauf der festgelegten Zeit erfolgt ein Rollenwechsel innerhalb der Gruppe. Welcher Spieler erzielt die meisten Treffer? Bei jedem Rollenwechsel kann auch jeweils eine kurze aktive Erholungspause zwischen geschaltet werden (z.B. leichte Zuspielübungen in der 3er-Gruppe).



Sie arbeiten im oder für den Sport? Dann sollte dieses Hilfsmittel unbedingt griffbereit auf Ihrem Schreibtisch liegen!

Denn im **Sportmanagement Taschenbuch '95** finden Sie **rund 6000 Adressen** (mit Telefon- und Fax-Nummern) aus allen Bereichen des Sports aller Bundesländer, sowie der Schweiz und Österreichs, und zwar alle auf dem neuesten Stand.

Eine gut strukturierte Übersicht über alle Kapitel und ein alphabetisches **Namens-, Schlagwort-, Stichwort- sowie ein Daumenregister** ermöglichen blitzschnelles Auffinden der gewünschten Informationen.

SM '95 – Adressbuch des Sports. 29. Jahrgang, 758 Seiten, **DM 42,00**
Philippka-Verlag, Postfach 6540, D-48034 Münster
Tel. 0251/230050, Fax 2300599

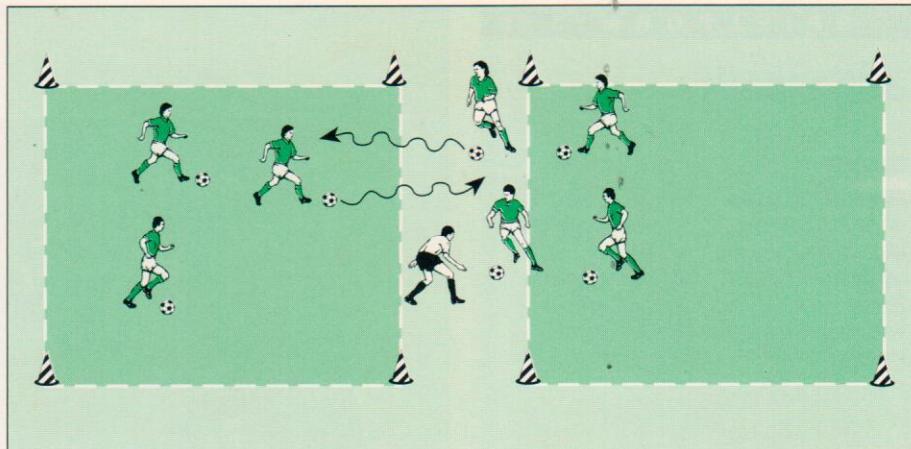
philippka

SPIELFORM 5**Felderwechsel****Spielidee:**

■ Die Spieler versuchen Punkte zu sammeln, indem sie so häufig wie möglich 2 gegenüberliegende Felder erreichen, ohne dabei den eigenen Ball zu verlieren.

Trainingsziele:

- Enges Ballführen mit Richtungs- und Tempowechseln
- Finten
- Schulung des Zweikampfverhaltens
- Spielübersicht

**ANFÄNGER****Ablauf**

Im Abstand von etwa 10 Metern befinden sich 2 quadratische Kleinfelder in der Größe von 4 x 4 Metern. Jeder Spieler besitzt einen Ball und versucht, so schnell wie möglich von Feld zu Feld zu wechseln. Für jeden Wechsel erhält er 1 Punkt. Auf der Mittellinie zwischen diesen beiden Feldern bewegt

sich der Übungsleiter hin und her. Die Spieler müssen versuchen, den Trainer zu passieren. Dieser schießt Bälle, die den Spielern zu weit vom Fuß rollen, zur Seite weg. Der Spieler holt den Ball zurück und versucht es erneut. Welcher Spieler hat nach 8 Minuten die meisten Punkte?

LERNALTER**Ablauf**

Im Abstand von etwa 12 Metern befinden sich 2 quadratische Kleinfelder in der Größe von etwa 4 x 4 Metern. Bis auf etwa 3 Spieler besitzen alle anderen einen Ball. Die Spieler mit Ball versuchen möglichst viele Punkte zu sammeln, indem sie von Feld zu Feld wechseln. Für jeden Felderwechsel er-

halten sie 1 Punkt. Die Spieler ohne Ball versuchen, sich einen der Bälle zu erkämpfen, um selbst Punkte machen zu können. Dabei dürfen sie die Kleinfelder nicht betreten. Welcher Spieler weist nach 10 Minuten die meisten Punkte auf?

LEISTUNGSALTER**Ablauf**

Der Spieldauerbau ist der gleiche wie beim Lernalter. Je mehr Spieler keinen Ball erhalten, um so schwieriger wird es, Punkte zu erzielen. Wenn beispielsweise nur jeder zweite Spieler einen Ball besitzt, dann entwickeln sich automatisch viele 1 gegen 1-Situationen. Erschwert

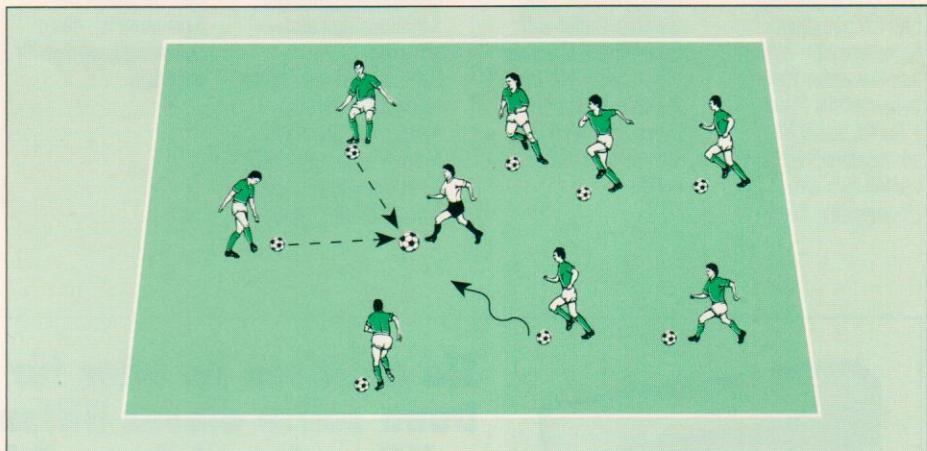
werden kann die Aufgabe zusätzlich auch durch eine Vergrößerung der Abstände zwischen den beiden Zielräumen. Sieger ist der Spieler mit den meisten Felderwechseln nach Ablauf der Spielzeit.

SPIELFORM 6**Trefferball****Spielidee:**

■ Jeder Spieler verfolgt per Dribbling ein bewegliches Ziel und versucht es möglichst häufig abzuschießen.

Trainingsziele:

- Enges Ballführen
- Spielübersicht
- Genaues Schießen

**ANFÄNGER****Ablauf**

Der Übungsleiter dribbelt mit einem Medizinball (Sitzball usw.) in lockerem Tempo kreuz und quer über das begrenzte Spielfeld. Alle Spieler besitzen einen Ball und verfolgen den Übungsleiter. Bei einer günstigen Schußposition versuchen sie jeweils, den Ball gegen das beweg-

liche Ziel des Übungsleiters zu schießen und erhalten dafür jeweils 1 Punkt. Jeder Spieler zählt seine Treffer. Wer hat nach 5 Minuten die meisten Abschüsse zu verzeichnen?

LERNALTER**Ablauf**

2 Spieler dribbeln mit je einem Medizinball kreuz und quer über ein begrenztes Spielfeld (etwa 12 x 12 Meter). Alle anderen Spieler besitzen jeweils einen Ball und versuchen so häufig wie möglich, die beweglichen Ziele abzuschließen. Nach jedem Treffer muß der Schütze zum ande-

ren „Medizinball-Spieler“ wechseln. Die 2 „Medizinball-Spieler“ versuchen dabei, durch geschicktes Abdecken, durch Tempo- und Richtungsänderungen und auch durch Wegschlagen der anderen Bälle das Abschießen zu erschweren. Sieger ist, wer am Ende die meisten Abschüsse aufweist.

LEISTUNGSALTER

Alle Spieler werden in 3er-Gruppen eingeteilt. Jede 3er-Gruppe erhält ein Spielfeld in der Größe von etwa 5 x 5 Metern. Jeder Spieler hat einen Ball. 2 Spieler versuchen, den Ball des Dritten (Mittelspieler) abzuschließen. Dieser darf dabei das Feld nicht verlassen. Wem ein Abschuß gelungen ist,

wird sofort neuer Mittelspieler. Durch ein geschicktes Verhalten versucht der Mittelspieler, das Abschießen zu verhindern. Sieger wird, wer am längsten Mittelspieler war.

SPIELFORM 7

Hütchenjagd**Spielidee:**

■ Die Spieler sammeln Punkte, indem sie Hütchen (Kegel) des Gegners abschießen.

Trainingsziele:

- Schulung des Stoßes mit der Innenseite
- Spielübersicht
- Schulung der Handlungsschnelligkeit
- Verbesserung des Zweikampfverhaltens

**ANFÄNGER****Ablauf**

Im Feld verteilt werden viele Hütchen aufgestellt. Jeder Spieler besitzt einen Ball, nur 2 Hütchenaufsteller nicht. Die Spieler versuchen so schnell wie möglich so viele Hütchen wie möglich umzuschießen. Bei jedem Treffer rufen sie „Bingo“, um den Aufstellern ein umgeschossenes Hütchen

anzuzeigen. Diese stellen die Hütchen sofort wieder auf.

Die Aufsteller wechseln in regelmäßigen Abständen, so daß jeder Spieler 1x die Aufgabe übernimmt. Sieger ist der Spieler, der am Ende die meisten „Bingos“ aufweist.

Ablauf

Im Feld verteilt stehen viele Hütchen. Für etwa die Hälfte der Spieler ist ein Ball vorhanden. Die Spieler versuchen, sich einen der Bälle zu erkämpfen und ein Hütchen umzuschießen. Hat ein Spieler dies geschafft, muß er zuerst wieder das Hütchen aufstellen, bevor er sich erneut einen Ball er-

kämpft. Die Spieldauer beträgt etwa 8 Minuten. Sieger ist der Spieler, der in dieser Zeit die meisten Hütchen umgeschossen hat.

LERNALTER**Ablauf**

Die Spieler werden in 2 Mannschaften eingeteilt, die auf je 6 Hütchen spielen. Dabei sind nur für etwa ein Drittel der Spieler Bälle vorhanden, so daß sich die Spieler zunächst immer einen Ball erobern müssen. Ziel ist es, die Hütchen der gegnerischen Mannschaft umzu-

schießen. Jedes umgeschossene Hütchen wird vom Torschützen dem Übungsleiter, der das laufende Ergebnis laut mitzählt, angezeigt und anschließend wieder aufgestellt. Sieger ist die Mannschaft, die am Ende der Spielzeit die meisten Hütchen umgeschossen hat.

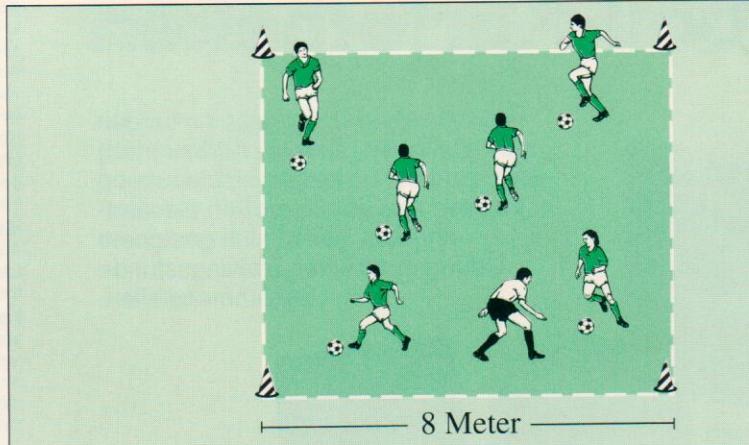
SPIELFORM 8

Tigerball**Spielidee:**

■ Alle Spieler bis auf den „Tiger“ besitzen einen Ball. Aufgabe des Tigers ist es, sich einen Ball zu erobern.

Trainingsziele:

- Enges Ballführen
- Abdecken des Balles vor einem Gegenspieler
- Abschütteln eines Gegenspielers
- Fintieren

**ANFÄNGER****Ablauf**

Alle Spieler bewegen sich mit Ball frei in einem begrenzten Feld von etwa 8 x 8 Metern. Auf Pfiff des Übungsleiters versucht der „Tiger“, die Bälle der anderen Spieler zu erobern. Der Ball gilt als erobert, wenn der Tiger diesen in den Händen hält. Die eroberten Bälle werden beim Übungs-

leiter abgelegt. Spieler, die den Ball verloren haben, werden ebenfalls Tiger.

Der Spieler, der sich als Letzter noch in Ballbesitz befindet, ist Sieger und beginnt sofort den nächsten Spieldurchgang als Tiger. Einige Wiederholungen! Welcher Spieler war am häufigsten Sieger?

Ablauf

Alle Spieler besitzen einen Ball bis auf etwa 3 „Tiger“. Diese werden vom Übungsleiter durch ein Parteiband oder -hemd gekennzeichnet. Aufgabe der Tiger ist es wiederum, sich in Ballbesitz zu bringen. Hat ein Tiger dies geschafft, übergibt er sein Parteiband an den Spieler, von dem er den Ball ge-

wonnen hat. Dieser Spieler hat nun wieder die Aufgabe, sich einen Ball zu erobern usw. Jeder Spieler erhält bei einem Ballverlust 1 Minuspunkt. Sieger ist der Spieler, der nach etwa 10 Minuten die wenigsten Minuspunkte hat.

LERNALTER**Ablauf**

Die Spieler werden in 2 gleich starke Mannschaften eingeteilt. Die Mannschaften spielen gegeneinander auf zwei Tore. Dabei ist eine Mannschaft zunächst ohne Ball, vom anderen Team besitzt jeder Spieler einen Ball. Bei Spielbeginn starten beide Mannschaften von je einer Torauslinie. Die

Mannschaft mit Ball versucht, sofort Tore zu erzielen, die andere Mannschaft, sich zunächst in Ballbesitz, zu bringen, um dann ebenfalls Tore zu machen. Geht ein Ball ins Tor, ins Toraus oder ins Seitenaus, ist er aus dem Spiel. Wenn alle Bälle aus dem Feld sind, werden die Treffer gezählt. Rollenwechsel.

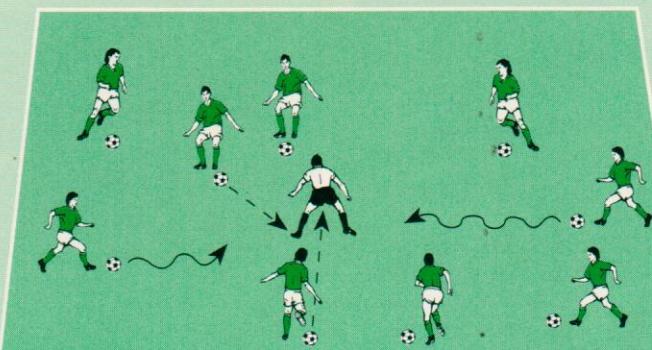
SPIELFORM 9

Tunnelfußball**Spielidee:**

■ Tore (Punkte) werden dadurch erzielt, daß der Ball durch die gegrätschten Beine eines Mitspielers gespielt wird.

Trainingsziele:

- Lösen des Blicks vom Ball
- Enges Ballführen
- Schulung der Handlungsschnelligkeit
- Verbesserung des Zweikampfverhaltens
- Fintieren

**ANFÄNGER****Ablauf**

Alle Spieler erhalten einen Ball. Der Übungsleiter bewegt sich frei im Feld und bildet in unregelmäßigen Abständen einen „Tunnel“, indem er stehenbleibt und die Beine weit grätscht. Die Spieler verfolgen den Übungsleiter zunächst per Dribbling. Sobald die-

ser einen Tunnel bildet, versuchen sie so schnell wie möglich, durch den Tunnel zu schießen. Wenn etwa 3 Spieler dies geschafft haben, wechselt der Übungsleiter seinen Standort und bildet erneut einen Tunnel. Wer weist nach 8 Minuten die meisten Tunneldurchschüsse auf?

LERNALTER**Ablauf**

3 „Tunnelspieler“, die durchnumeriert sind, laufen ohne Ball frei im Feld. Alle anderen erhalten einen Ball. Auf Pfiff des Übungsleiters bildet der erste Spieler einen „Tunnel“, den er nach etwa 3 Durchschüssen wieder schließt. Ist das der Fall, pfeift der Übungs-

leiter, und der zweite Tunnelspieler bleibt stehen. Nach 3 Durchschüssen ertönt erneut der Pfiff des Übungsleiters, und nun müssen die Durchschüsse beim dritten Tunnelspieler erfolgen. In dieser Reihenfolge geht es weiter. Wer weist nach 8 Minuten die meisten Durchschüsse auf?

LEISTUNGSAHLTER**Ablauf**

Alle Spieler werden in 3er-Gruppen eingeteilt. Jeder Spieler erhält eine Ziffer von 1 bis 3. Bei Spielbeginn bildet der Spieler mit der Nummer 1 mit weit gegrätschten Beinen das „Tunneltor“. Spieler 2 und 3 spielen 1 gegen 1 auf dieses Tor. Pfeift der Übungsleiter, bildet augen-

blicklich Spieler 2 das Tunneltor, auf das die Spieler 1 und 3 spielen. Beim nächsten Pfiff bildet Spieler 3 das Tunneltor, das nun Spieler 1 und 2 bespielen. In dieser Reihenfolge laufen einige Durchgänge. Der Spieler mit den meisten Tunneldurchschüssen innerhalb der 3er-Gruppe gewinnt.

Fußball-Kartotheken

Kartotheken (=Übungssammlungen auf handlichen, stabilen Karteikarten) machen Ihre Trainingsvorbereitungen leichter: Aus einem großen Gesamtangebot lassen sich geeignete Übungen zu einer Trainingsstunde zusammenstellen.

Kartothek 1: Hallentraining

Unter Berücksichtigung der inhaltlichen und organisatorischen Besonderheiten des Hallentrainings bietet diese Kartothek Übungsformen für eine motivierende Aufwärmphase und die Verbesserung technischer Fertigkeiten sowie taktischer Fähigkeiten.

Kartothek 2: Torwarttraining

Übungen zur Reaktionsschulung, Konzentrationsdauer, Sprungkraft, zum Stellungsspiel, Abfangen von Flanken, zur Zusammenarbeit mit Abwehrspielern u.v.m.

Kartothek 3: Ausdauertraining

Ausdauerschulung, bei der der Ball im Mittelpunkt steht: Läufe mit und ohne Ball in verschiedenen Organisationsformen, Komplexübungen u.v.m.

Kartothek 4: Aufwärmprogramme

Vielfältige, attraktive Alternativen zu den eintönigen und langweiligen „Aufwärmriten“. Der Ball ist nicht nur aus Motivationsgründen von Anfang an dabei, gezielte Ballarbeit auch zum Trainingseinstieg verbessert die Ball Sicherheit, Grundtechnik und Kreativität.

Nachwuchsschule:**Kartothek 5: Minifußball**

Übungsschwerpunkt für die F- und E-Jugend: Ballführung, Schufläufen, Passen, Zweikampfverhalten, Freilaufen und Decken, Kopfballspiel, Verbesserung des Spielvermögens.

Kartothek 6: Aufbautraining

Übungsschwerpunkte für die D- und C-Jugend: Einzelarbeit mit dem Ball, Dribbling, Zusammenspiel, Torschub, Kopfballspiel, 1 gegen 1, Torwartschulung, Stationentraining, Stretching.

Kartothek 7: Leistungstraining

Übungsschwerpunkte für die B- und A-Jugend: Technik-Intensivschulung, Gruppentaktik, Mannschaftstaktik, Stationentraining, Torwarttraining, Schnelligkeitsschulung, Ausdauerschulung, Kräftigungsprogramme.

Preis je Kartothek mit ca 80 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten:

DM 34,80

(zzgl. Versandkosten)

philippa

Praktisch: Leerkarten-Sortiment mit 66 DIN A5- bzw. DIN A6-Karteikarten mit halben und ganzen Spielfeldern zum Notieren selbstentwickelter Übungs- und Spielformen: **DM 9,80**

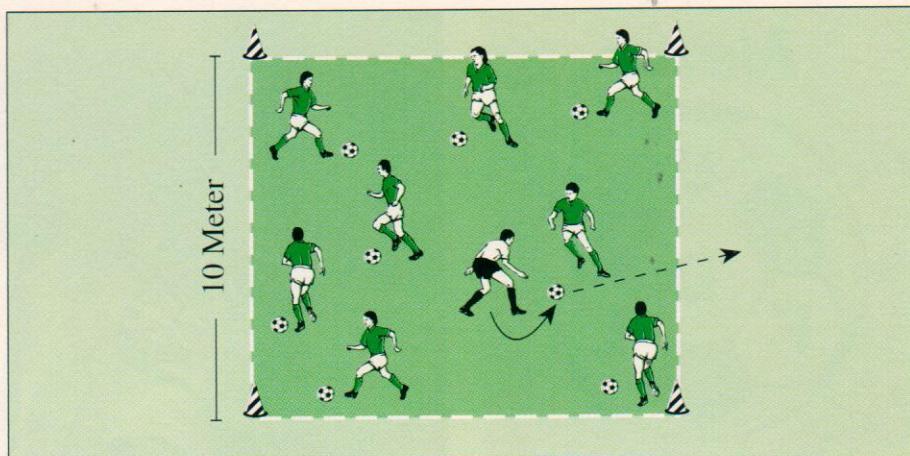
SPIELFORM 10

Balldieb**Spielidee:**

■ In einem abgegrenzten Spielfeld von etwa 10 x 10 Metern dribbelt jeder Spieler seinen Ball. Ein „Balldieb“ versucht, einem der Spieler den Ball abzujagen und aus dem Feld zu schießen.

Trainingsziele:

- Verbesserung des Zweikampfverhaltens
- Schwerpunkt: Abschirmen des Balles vor einem Gegenspieler

**ANFÄNGER****Ablauf**

Der Übungsleiter betätigt sich als Balldieb. Die Bälle der Spieler, die nicht eng genug dribbeln oder den Ball nicht mit dem Körper abdecken und schützen, schießt er aus dem Feld. Der betreffende Spieler holt seinen Ball

anschließend sofort zurück ins Feld. Für jeden Ballverlust erhält er 1 Minuspunkt. Wer hat nach 8 Minuten die wenigsten Minuspunkte?

LERNALTER**Ablauf**

2 Spieler werden als „Balldiebe“ bestimmt. Sie erhalten die Aufgabe, in Zweikämpfen möglichst schnell die Bälle der dribbelnden Spieler aus dem Feld zu befördern. Spieler, die den Ball verloren haben, kehren sofort wieder ins Feld zurück, nachdem sie

den Ball zurückgeholt haben. Für jeden Ball, der aus dem Feld geschossen wird, erhalten die Balldiebe 1 Punkt. Der Trainer stoppt die Zeit, die sie für 20 Punkte benötigen. Danach werden andere Paare als Balldiebe bestimmt. Welches Paar schafft die schnellste Zeit?

LEISTUNGSALTER**Ablauf**

2 Spieler werden als „Balldiebe“ bestimmt. Sie erhalten die Aufgabe, alle Bälle der dribbelnden Spieler aus dem Feld zu befördern. Gespielt wird solange, bis sich kein Ball mehr im Feld befindet. Hat ein Spieler seinen Ball verloren, bleibt er im Feld und kann von sei-

nen Mitspielern angespielt werden, um so den Balldieben die Aufgabe zu erschweren. Wenn der letzte Ball aus dem Feld geschossen worden ist, stoppt der Übungsleiter die Zeit, und 2 andere Spieler werden als Balldiebe festgelegt. Welches Paar schafft die kürzeste Zeit?

Vorbeugen durch Kräftigung

ACCUSPORT® pro Active der Muskel-Master

Das Aktivbandagen-Programm aus hochelastischem Neopren G 231. Für Oberschenkel, Knie, Wade, Fußgelenk, Ellenbogen.

Zwei hervorragende Eigenschaften zeichnen das mit doppellagigem Nylon beschichtete Neopren aus: es bietet optimale Wärme und Kompression. Die sichern gute Durchblutung und besten Halt.

Besuchen Sie uns auf
der ISPO in München
Halle 25, Platz 25008 A



Funktionell und chic. In vielen Farben.
Abb. Kniestütze mit Patellar-Aussparung
und -Verstärkung

DM 117,-

(unverb. Preisempfehlung)



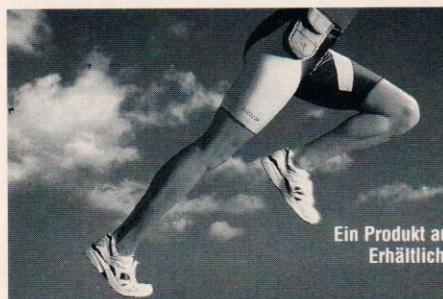
Info-Material
über das
Accusport® Programm:

Lactatmeßgerät Accusport® lactate, der Muskel-Checker

Aktivbandagen Accusport® pro Active, der Muskel-Master

Elektronisches Massagegerät Accusport® relax, der Muskel-Aktivator

erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler
oder unter folgender Anschrift:
Hestia Mannheim „Accusport“,
Neckarauer Str. 152-162, 68163 Mannheim
(Bitte ausschneiden und einsenden)



ACCUSPORT® pro Active

Bewegung in Bestform

Ein Produkt aus dem Accusport® Programm von Hestia Mannheim.
Erhältlich im Sport-, Rad- und Sanitätsfachhandel sowie in Apotheken.



BOEHRINGER MANNHEIM GmbH
D-68298 Mannheim
HESTIA PHARMA GmbH
D-68145 Mannheim

News



**Bund Deutscher
Fußball-Lehrer**

Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt
Telefon 069/679636 Fax: 679647



FOTO: FRO

Ein Trainer, auf dessen Entlassung vermutlich nur wenige Wetten abgeschlossen werden...

Zur Diskussion aktueller Themen

Was sollen sich Trainer noch alles bieten lassen?

Montags (31.07.1995) wird in Deutschlands Fachzeitung Nr. 1 eine ganzseitige Werbeanzeige mit österreichischer Adresse veröffentlicht, damit Deutsche animiert werden, Wetten abzuschließen, gemäß dem Motto der großen Überschrift: „Welcher Trainer wird als erster entlassen?“

Deutschlands Tageszeitung Nr. 1 an den Kiosken weiß dienstags (01.08.1995) nichts Besseres, als unter der noch größeren Überschrift „Die Abschüßliste der Bundesliga“ diese Wette aufzumöbeln.

Mittwochs (02.08.1995) kann dann stolz unter einer kleinen Überschrift „Abschüß-Wette“ ein Riesen-Ansturm auf das seltsame Büro gemeldet werden, weil alle tippen wollen, „welcher Trainer zuerst gefeuert wird...“

Was sollen sich Trainer eigentlich noch alles bieten lassen? Zumal es in der Anzeige heißt, man handle „stets nach der Philosophie des 'Fair Play' Gedankens!“

Der „Fall Heiko Herrlich“ aus Trainer-Sicht

Dieser „Vertrags-Fall“ müßte jeden Trainer nachdenklich stimmen und gleichzeitig darauf aufmerksam machen, daß die ganze Saison-Planung über den Haufen geworfen sein kann, wenn plötzlich ein Spieler fehlt, den man vorher fest einkalkuliert hat. Die Profis können ja noch nachträglich jemanden kaufen oder ausleihen, der Amateur-Trainer muß dagegen normalerweise zumindest bis Weihnachten improvisieren.

Ausschlaggebend für den „Fall Herrlich“ war offensichtlich das Spannungsfeld zwischen Spieler – Verein – Trainer, d.h. wesentlich war und bleibt die Kompetenz-Verteilung beim Verein: Präsident, Manager, Schatzmeister, Haupt-Sponsor. Der Trainer wird grundsätzlich sagen: „Ich will diesen Spieler (behalten).“ Überwiegen wirtschaftliche Interessen, hat er mit sportlichen Argumenten keine Chance...

Moralisch-ethische Gesichtspunkte sind heutzutage bestenfalls unangenehme Begleitumstände.

Hat da jemand gelogen? Hat doch jeder schon mal... vor allem im Interesse des Vereins!

War da etwas versprochen worden? Es kann sich nur um ein Mißverständnis handeln: So

habe ich das nicht gesagt und schon gar nicht gemeint...

Schließlich werden die Sportgerichte und Zivilgerichte bemüht, damit auch noch Juristen an dem „Fall“ kräftig mitverdienen.

Ein Tip für alle Trainer, die keine bösen Überraschungen erleben wollen: spätestens ab diesem Zeitpunkt sollte man keine Kommentare mehr den Medien gegenüber verlauten lassen! Im „schwebenden Verfahren“ wird jedes Wort auf die Goldwaage gelegt. Außerdem darf man sich nicht von Schriftsätze der gegnerischen Rechtsanwälte aus der Fassung bringen lassen, denn da werden auf juristischer Seite alle Register gezogen und der persönlich Betroffene meint, da müsse doch wohl eine andere Person beschrieben oder irgend ein „Monster“ charakterisiert werden.

Hier hat Heiko Herrlich vermutlich das große Glück gehabt, daß durch Vermittlung des DFB (Herr Straub hat sicher auch im Interesse des DFB und des Bundestrainers gehandelt und geschickt verhandelt, damit der aktuelle Nationalspieler nicht monatelang ohne Spielpraxis bleibt) ein juristischer Marathon verhindert worden ist. Ansonsten hätten dem Nationalstürmer einige Aussagen in den zahlreichen Interviews noch bitter aufstoßen können (Wer hat Herrlich da eigentlich beraten?).

Internationale Fußballturniere

Copa de Roses '96

in Roses, Costa Brava, Spanien

für Aktive, Alte Herren, Damen, A- bis D-Junioren u. FZM	Ostern	Pfingsten	Herbst
30. 03. - 06. 04. 96	18. 05. - 25. 05. 96	28. 09. - 05. 10. 96	
06. 04. - 13. 04. 96	25. 05. - 01. 06. 96	05. 10. - 12. 10. 96	

Trainingslager auf Anfrage

Supersportzentrum, 2 Stadien, 3 Rasenplätze, Flutlicht, Kioske
sehr gute *** u. **Hotels sowie Hostals der Spitzenklasse
fast alle mit Schwimmbad, Frühstücksbuffet u. Menuewahl
Fordern Sie unsere Ausschreibungen an, Sie werden überrascht sein!

Kontaktadresse im deutschsprachigen Raum

Internacional Roses Esportiva

D-69126 Heidelberg, Bothestraße 47

Tel.: 0 62 21 - 38 25 77 * Fax: 0 62 21 - 38 06 61

Das bieten wir: (und vieles mehr!!!)

- ✓ Drei Rasenplätze im Sportzentrum mit Flutlicht, 2 vollklimat. Super-Hallen
- ✓ Keine Stornokosten, Startgelder oder sonstige versteckte "Gebühren"
- ✓ Deutsche Turnierleiter, qualifizierte Schiedsrichter nur mit SR-Ausweis
- ✓ Ab 48 Pers 3 Freiplätze oder 900,- DM Fahrtzuschuß, Pokale für alle Msch.
- ✓ Turnier-Haftpflichtversicherung von 200 Mio. Peseten (ca. 2,6 Mio. DM)
- ✓ DM 10,00 Jugendzuschuß für Junioren / Juniorinnen gemäß Spielbericht
- ✓ Sportlerfete mit Life-Musik am Anreisetag - **freie** Mietwagen bei Notfällen
- ✓ Turnierbesprechung am Sonntagmorgen mit katalanischem Sektfrühstück
- ✓ Eröffnungsfeier mit Rahmenprogramm - gute Freizeitgestaltung vor Ort
- ✓ Bürgermeisterempfang im Rathaus Roses mit Gastgeschenk der Stadt
- ✓ Farbprospekt der Sportanlagen und eine begrenzte Anzahl Turnier-Videos

Kosten (ohne Fahrt) DM 308,- für Erwachsene, DM 208,- für Busfahrer und Kinder von 5 - 8 Jahre, Kinder unter 5 Jahre sind beim Turnier **frei**

Im „Fall Heiko Herrlich“ haben wirtschaftliche Zwänge – eine wohl einmalig zu erzielende Ablösesumme für diesen Spieler zugunsten von Borussia Mönchengladbach und eine bereits lange Zeit einkalkulierte Investition bei Borussia Dortmund, wo nun mal das nötige „Kleingeld“ vorhanden ist – zu einem guten Ende geführt, wenn... ja, wenn der Spieler auch weiterhin die angemessene sportliche Leistung bringt! Rechtsanwalt Günter Moosreitner hat schon 1993 beim ITK Regensburg den Trainern empfohlen: „Wer schreibt, der bleibt“ und gemeint, im Notfall ist „Der schriftliche Vertrag Dein bester Freund“, manchmal auch der einzige.

Das Mannschaftsfoto – Spiegelbild des Vereins oder Tummelplatz der Werbe-Flächen?

Bei der Durchsicht des Kicker-Sonderheftes „Bundesliga 1995/96“ lassen die Mannschaftsfotos einige Rückschlüsse zu, sofern die Gruppierung absichtlich von einem Verantwortlichen zusammengestellt bzw. -gesetzt wurde. Wer mußte, durfte, wollte auf das Mannschaftsfoto? Wer hat die letzte Entscheidung getroffen, daß in der 1. Bundesliga z.B. nur bei 2 Vereinen Funktionäre ins Bild gebracht wurden (beim 1. FC Kaiserslautern insgesamt 4 Funktionäre!)?

Wer achtet eigentlich darauf, daß so viele Werbe-Flächen Platz auf dem Foto finden? Die Schuhhersteller treten immer mehr in den

Hintergrund, der Haupt-Sponsor hat einen Stammpunkt auf dem Trikot eingenommen. Auf Koffern, Boxen, Taschen jeder Art, auf Bällen, Handschuhen, Flaschen oder sogar speziell angefertigten Schildern werden im Durchschnitt 5 bis 6 Produkte zusätzlich offenbart!

Im Sonderheft 1995/96 sind in der 1. Bundesliga bei 18 Vereinen auf dem Mannschaftsfoto dabei:

- 2 Präsidenten,
- 1 Vizepräsident,
- 1 Schatzmeister,
- 1 Manager,
- 18 Trainer,
- 19 Co-Trainer (1x2),
- 8 Mannschaftsärzte (2x2),
- 19 Physiotherapeuten (5x2),
- 11 Masseure (3x2),
- 2 Reha-Trainer, 1 Konditions-Trainer,
- 14 Zeugwarte,
- 4 Betreuer.

BDFL-Journal Nr. 10

Erscheinungsdatum: Mitte Oktober 1995

Das nächste BDFL-Journal Nr. 10 wird bereits Mitte Oktober '95 erscheinen und auch schon den ersten Teil der Dokumentation zum ITK Leipzig von Ende Juni enthalten.

Im Kongreß-Bericht werden die Kollegen, die in Leipzig nicht teilnehmen konnte, u.a. die Grußworte des Präsidenten und einiger Ehrengäste sowie die Hauptreferate von Andy Roxburgh, Daniel Jeandupeux und Berti Vogts nachlesen können.

Das Journal selbst wird wie immer zahlreiche Informationen bieten. Für unsere Leser vielleicht besonders attraktiv: Ein Interview mit Marcel Reif (RTL) über aktuelle Umstände und Mißstände im Verhältnis zwischen den Medien und den Trainern.

Heiner Ueberle, BDFL-Pressereferent

AUFNAHMEA NTRÄGE

Name, Vorname	Straße	Wohnort	Verbandsgruppe
Fehlbaum, Manfred	Kolpingstr. 14	97437 Hassfurt	Bayern
Haberstumpf, Fritz	Münchner Str. 172	85757 Karlsfeld	Bayern
Löffler, Rolf	Adelhäuser Str. 12	96476 Rodach	Bayern
Neuser, Günter	Bockusweg 4	55288 Partenheim	Südwest
Schaaf, Kurt	Ringstr. 2	56414 Niederahr	Südwest
Strauhal, Christian	Pfälzer-Wald-Str. 7	815339 München	Bayern
Winkler, Lutz	Ostpreußendamm 110b	12207 Berlin	Nordost

Überlastungsschäden: Entstehung, Diagnose, Therapie



Wie kommt es zu sportlichen Überlastungsschäden, woran kann man sie erkennen und wie sind sie zu behandeln oder besser: zu vermeiden? Diesen Fragen widmet sich das Buch am Beispiel häufiger sportbedingter Überlastungsschäden. Ziel der Analysen ist es, Trainern und anderen Sportinteressierten bei einer medizinisch vernünftigen Steuerung der Sportausübung zu helfen.

221 Seiten DM 38,00

philippa



RAU SPORTS



RAU-Schömberg
07427-94010

RAU-Stuttgart
0711-649630

- Fußballcamps & Trainingslager in Tunesien
- 1 Freiplatz ab 19 Personen bei Direktbuchung
- 2 Flugstunden nah
- hervorragendes Klima ganzjährig
- professionelle Betreuung
- Organisation von Freundschafts- & Pokalspielen
- Fordern Sie den neuen RAU - Sportkatalog an !

499,-
ab 1 WO / DZ / HP inkl. Flug

Sportreisen

Spielerisches Torschußtraining

Ein attraktives, spielerisches und zielgerichtetes E-Junioren-Training.

Ein Beitrag von Paul Schomann

Nichts motiviert (nicht nur) die jüngsten Nachwuchsfußballer stärker als viele, erfolgreiche Schüsse auf ein Tor. Diese Überlegung muß bei jeder Trainingsgestaltung in dieser Altersklasse mitberücksichtigt werden.

Grundsätzliche Trainingshinweise

Das Verhalten von Kindern in diesem Alter (und nicht nur hier) ist von hohem Spieldrang geprägt.

Diesem natürlichen Bedürfnis müssen die Übungsleiter auf dieser Altersstufe bei der Gestaltung des Trainings stets Rechnung tragen und das „Fußball spielen“, im ursprünglichsten Sinne, in seinen vielfältigen kleinen Formen durchgängig in den Mittelpunkt des Trainings stellen.

► Bestimmte spieltechnische Aufgaben (in diesem Fall der Torschuß) lassen sich dabei durch vereinfachte kleine Spiele und zusätz-

liche kleine Aufgabenstellungen und Regeln zu einer häufigen Anwendung „provozieren“.

► Zwischengeschaltete Übungsformen haben nach der intensiven Beanspruchung innerhalb der kleinen Spielformen einen erholsamen Effekt und durch eine häufige unmittelbare Wiederholung eine Festigung der technischen Fertigkeit zur Folge. Dabei können die Übungsaufgaben auch in kleine Wettbewerbe verpackt werden.

► Kinder brauchen Zeit, um sich mit den gestellten Aufgaben vertraut zu machen. Deshalb ist es unbedingt erforderlich, Spiele und Übungen zu wiederholen, sowohl in der jeweiligen Trainingsstunde als auch im weiteren Ausbildungsverlauf, damit längerfristig erfolgversprechende Verbesserungen eintreten.

TRAININGSEINHEIT

Schulung des Torschusses

EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

Laufen mit dem Ball (10 Minuten)

1 Mit Hütchen wird ein Spielraum von etwa 15 x 15 Metern abgegrenzt. Jeder der 12 E-Junioren-Spieler hat einen Ball.

Ablauf

■ Die Spieler dribbeln im Einlauftempo frei durcheinander und sollen möglichst viele Richtungswechsel einbauen. Spieler und Ball dürfen den abgegrenzten

Spielraum dabei nicht verlassen. Bei Berührung oder Verlassen des Spielraums müssen die Spieler zur „Belohnung“ eine gymnastische Übung (Kniebeuge) ausführen.

■ Die Spieler dribbeln wieder durcheinander. Auf ein Zeichen des Trainers (Heben des rechten Armes) müssen sie möglichst schnell mit dem Ball stehen bleiben. Wer als letzter

zum Stand kommt, macht wiederum zur „Belohnung“ eine gymnastische Übung (3 Hocksprünge).

Hinweise

■ Einzelübungen mit dem Ball sind ein unverzichtbarer Baustein des Trainings (nicht nur) der Nachwuchsfußballer!

Ballgeschicklichkeitsübungen (5 Minuten)

2 Die Spieler verteilen sich innerhalb des Spielraums und absolvieren verschiedene Aufgaben zur Verbesserung der Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball.

Ablauf

■ Die Spieler setzen zunächst den Fuß auf den Ball. Dann lassen sie den Ball unter der Fußsohle herrollen und bringen den Spann des ausgestreckten Fußes hinter den Ball. Anschließend „schieben“

sie den Ball mit dem Spann wieder nach vorne und setzen die Sohle erneut auf den Ball usw.
■ Die Spieler suchen sich im Spielraum freie Laufwege. Auf ein optisches Zeichen des Trainers hin erfüllen sie

dann verschiedene Aufgaben:
1. Auf den Ball setzen und anschließend in eine andere Richtung weiterdribbeln.
2. Den Ball mit der Fußsohle zurückziehen und mit dem Spann nach vorne weiterführen.
3. Den Ball zurückziehen und mit dem Außenspann seitlich wegführen.

Hinweise

■ Alle Übungen zur Schulung der Ballgeschicklichkeit mit beiden Füßen üben lassen!

Vorformen zum Balljonglieren (5 Minuten)

3 Die Spieler verteilen sich nun auch außerhalb des abgesteckten Feldes in einer Hälfte.

Ablauf

■ Die Spieler spielen den Ball mit dem Spann aus der Hand gerade in die Luft und fangen diesen wieder auf. Wer schafft es 10x hintereinander, ohne daß

der Ball zwischendurch den Boden berührt? Diese Übung wird nacheinander mit dem rechten bzw. linken Fuß ausgeführt.
■ Die Spieler lassen den Ball 1x aus der

Hand auf dem Boden aufprellen und spielen dann mit dem Spann über den Kopf. Anschließend fügen sie sofort eine halbe Drehung zum Ball an und fangen den herunterfall-

enden Ball wieder auf. Wer schafft diese recht schwierige Aufgabe einigemale hintereinander?

Hinweise

■ Alle Ballübungen sollten möglichst als kleiner Wettbewerb ablaufen – dies motiviert besonders!

HAUPTTEIL

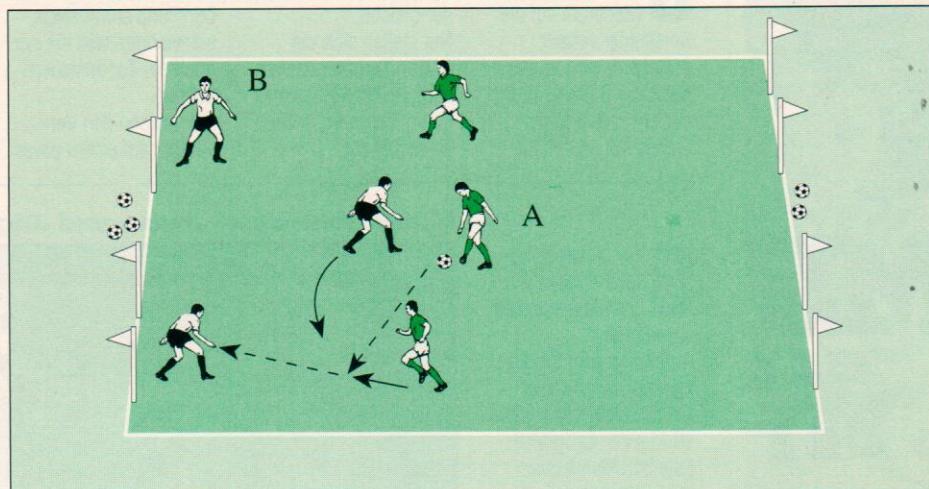
Partispiel 3 gegen 1 + 2 auf je 2 Tore (2 x 4 Minuten)

1 Zunächst werden 2 Spielfelder von je 20 x 25 Metern abgegrenzt.

Auf den Grundlinien dieser Felder sind je 2 Stangentore von 4 Metern Breite aufgestellt.

Neben den Toren liegen außerhalb des Spielfeldes die restlichen Bälle bereit.

Die Spieler werden in 4 Mannschaften zu je 3 Spielern eingeteilt, von denen jeweils 2 Teams in einem Feld gegeneinander antreten.



Hinweise

- Die Torhüter-Aufgaben dürfen nicht immer von den beiden gleichen Spielern übernommen werden!
- Die Stangenheight gibt gleichzeitig auch die Torhöhe an!
- Mit den Ersatzbällen neben den Toren werden von vornherein längere Spielunterbrechungen vermieden!

Ablauf

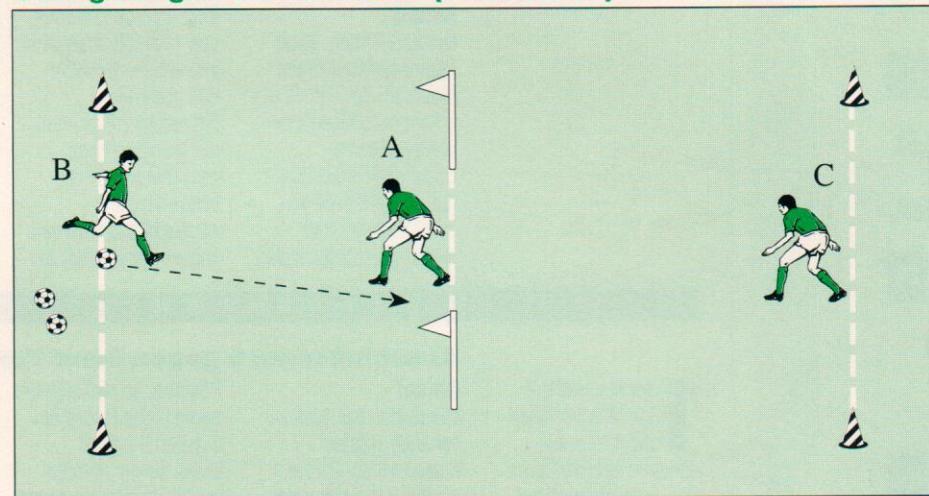
Die 3er-Mannschaften spielen auf die Tore gegeneinander. Jede Mannschaft muß 2 Tore verteidigen und

kann gleichzeitig auf 2 Tore angreifen. Dabei spielen die 3 Angreifer von Mannschaft A gegen einen Verteidiger von B im

Feld zum 3 gegen 1 auf die Tore. Die beiden anderen Spieler von B hüten als Torwart je ein Tor. Nach einem Torabschluß (Tor, Toraus, gehaltener Torschuß) erfolgt sofort ein Aufgabenwechsel. Ebenso bei einem Ballverlust im Feldspiel, wobei der Ball zunächst zu einem Tor-

wart zurückgepaßt werden muß. Tore, die per Spannstoß erzielt werden, zählen doppelt.

Übungsaufgabe: Torschüsse (10 Minuten)



Hinweise

- Je nach Leistungsvermögen der Spieler können auch verschiedene Vorgaben für den Torschuß erfolgen:
 1. Spannstoß aus der Hand auf das Tor
 2. Der Spieler läßt den Ball 1x aus der Hand auf den Boden aufprallen, bevor er per Spann auf das Tor schießt.
- Wenn zu wenige Tore fallen und deshalb zu wenige Erfolgsergebnisse vorkommen, können die Tore etwas verbreitert werden.

Ablauf

Zunächst legt sich Spieler B jeweils einen der Bälle zurecht und schießt 10x hintereinander auf das Tor.

C hält die Bälle, die hinter das Tor fliegen, auf und rollt sie auf die andere Seite zurück. Nach den 10 Torschüssen findet innerhalb der

Gruppe ein Aufgabenwechsel statt. Am Ende muß jeder 10 Torschüsse abgegeben und mindestens 1x als Torhüter fungiert haben.

Welcher Spieler ist danach der erfolgreichste Torschütze?

Wiederholung: 3 gegen 1+2

Ablauf

Der Spielablauf bleibt der gleiche: 3 Angreifer spielen jeweils gegen 1 Verteidiger im Feld und 2 Torwarten in den beiden gegnerischen Stangentoren. Allerdings wird nun für die Torerzielung zusätzlich eine bestimmte Wertung ausgegeben: Tore, die nach einer

Ballkontrolle oder nach einem Dribbling mit dem Spann erzielt werden, zählen doppelt. Tore, die per direktem Spannstoß nach einem Zuspiel erzielt werden, werden sogar 3fach gewertet.

4 Von den 3er-Mannschaften werden wiederum die gleichen Ausgangsstellungen wie bei der ersten Übungsaufgabe zum Torschuß eingenommen. Jedoch wird auf beiden Seiten des Tores (z.B. mit einem Hütchen) eine „Abschlußlinie“ markiert.

Wiederholung: Torschüsse

Ablauf

Der jeweilige Torschütze dribbelt aus einem etwas weiteren Abstand zum Tor kurz an und schießt ab der Abschlußlinie auf das Tor. Jeder Spieler hat wiederum 10 Torschußversuche. Welcher Spieler der Gruppe ist am erfolgreichsten?

Als alternative Übungsaufgabe bietet sich an: Der Torschütze muß sich den Ball jeweils kurz in Richtung Tor vorlegen, sofort nachstarten und dann auf das Tor schießen.

3 Die 3er-Mannschaften werden nun vom Trainer zur Wiederholung des Partistiepls so auf die beiden Spielfelder verteilt, daß sich neue Spielpaarungen ergeben.

SOCER- line BY

GEMS



DAS

PROFESSIONELLE

OUTFIT FÜR SPIELER,
DIE SIEGEN WOLLEN.

KOMPROMISSLOS

IN DESIGN UND
MATERIAL.

STRAPAZIERBAR

BIS AUF MESSERS
SCHNEIDE.

THAT'S GEMS.

KATALOG IM FACHHANDEL ODER BEI:
RECO GMBH · MOERSER STRASSE 318
47198 DUISBURG · TEL: 0 20 66 - 99 79-0
FAX: 0 20 66 - 38 01 98

5 Die 3er-Mannschaften werden wiederum auf die Spielfelder verteilt. Außerdem wird nun anstelle der 2 Stangentore nur ein etwa 6 Meter breites Tor aufgebaut.

Wiederholung: 3 gegen 1+2

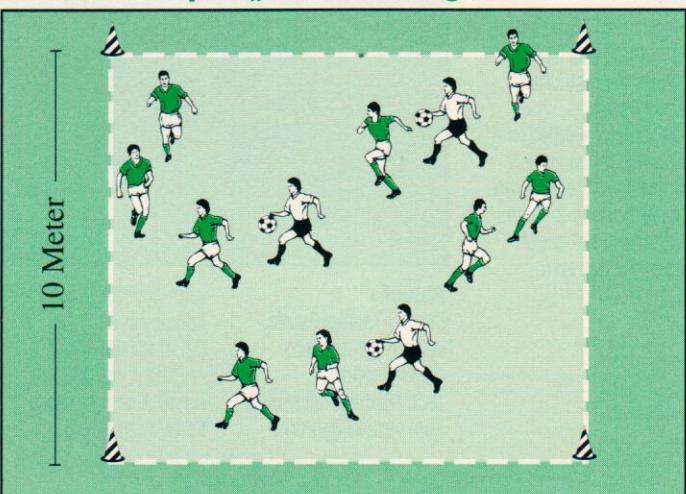
Ablauf

Der Spielablauf bleibt der gleiche. Nur stellen sich die beiden Torhüter der verteidigenden Mannschaft nun gleichzeitig in dem einen Tor auf. Sie müssen den Verteidiger auf einem etwas

engeren Spielraum vor dem Tor im 3 gegen 1 ausspielen. Der Verteidiger hat es leichter, die Torschüsse zu stören. Dennoch sind die Angreifer weiter in Vorteil.

6 Für dieses Fangspiel bleiben die 3er-Mannschaften zusammen. Außerdem wird für dieses Motivationsspiel ein Spielraum von 10 x 10 Metern abgegrenzt. Eine 3er-Mannschaft übernimmt jeweils die „Jäger“-Aufgabe. Jeder Jäger hat dabei einen Ball.

Motivationsspiel „Hase und Jäger“



Ablauf

Die Spieler der „Jäger“-Mannschaft verfolgen innerhalb des Feldes die 9 Spieler („Hasen“) der übrigen Teams. Dabei dürfen sie sich nur vorwärtsbewegen, indem sie den Ball prellen. Die Jäger sollen

innerhalb der Spielzeit von 1 Minute möglichst viele Hasen mit dem Ball abwerfen. Bei jedem Treffer muß der jeweilige Hase zunächst eine Kniebeuge machen. Anschließend wird eine andere Mannschaft zur

„Jäger“-Gruppe bestimmt. Welche Mannschaft weist am Ende die meisten Treffer auf? Oder: Welcher Spieler wurde bei allen Durchgängen am wenigsten getroffen?

AUSKLANG

Abschlußspiel: 6 gegen 6 auf Tore (10 Minuten)

Ablauf

Die beiden 6er-Mannschaften spielen 6 gegen 6 auf 2 Tore. Jeweils ein Spieler der Mannschaft übernimmt dabei die feste Torhüter-

Position, so daß sich innerhalb des Feldes ein 5 gegen 5 ergibt. Dabei sollen sich die beiden Teams möglichst viele Torschußmöglichkeiten herausspielen.

Freies Spiel, wobei aber wiederum Tore, die mit einem Spannstoß erzielt werden, doppelt zählen.

Redaktionshinweise:

■ Dieser Beitrag wurde auf der Grundlage einer Praxisdemonstration des westfälischen Verbandstrainers beim Internationalen Trainer-Kongreß des BDFL 1994 in Aachen erstellt.

■ Zum Bereich „Kinderfußball“ sind in **fußballtraining** bisher u.a. diese Beiträge veröffentlicht worden:

- Elmar Happ:
Möglichkeiten und Grenzen des Kinderfußballs (5+6/94)
- Michael Medler:
„Kleine Fußballspiele“ für die Halle (11+12/94)
- Elmar Happ:
Konditionstraining für kleine Fußballer? (3/93)
- Ralf Peter:
Motivation durch kleine Spiele (12/93, 2/94)
- Hermann Bomers:
Fußball spielend lernen! (11/92)

Internationale Jugend-Fußballturniere

1996

4. Leipziger Neujahrs-Hallenturnier

3. – 7. Januar
Leipzig/Deutschland
Preis: ab DM 220,-

7. Trofeo Mediterraneo

30. März – 4. April
Malgrat de Mar/Spanien
Paketpreis: DM 350,-

4. African-Football-Cup

29. März – 6. April
Dakar/Senegal
Preis: DM 1.780,- incl. Flug

10. Adria-Football-Cup

4. – 8. April (Verlängerung mögl.)
Rimini/Italien
Paketpreis: DM 375,-

2. Copa Santa

4. – 7. April
Malgrat de Mar/Spanien
Paketpreis: DM 280,-

4. Copa Maresme

7. – 13. April
Malgrat de Mar/Spanien
Paketpreis: DM 380,-

1. Rimini-Super-Cup

16. – 19. Mai
Rimini/Italien
Paketpreis: DM 285,-

2. Ostsee-Gold-Cup

16. – 19. Mai
Zinnowitz/Deutschland
Preis: DM 190,-

4. Friendship-Cup

18. – 25. Mai
Malgrat de Mar/Spanien
Paketpreis: DM 410,-

13. Internationales Pfingstturnier

25. Mai – 1. Juni
Malgrat de Mar/Spanien
Paketpreis: DM 410,-

2. Csepel Trophy

25. Mai – 1. Juni
Budapest/Ungarn
Paketpreis: DM 430,-

4. Cattolica-Football-Cup

25. Mai – 1. Juni
Cattolica/Italien
Preis: DM 335,-

1. „All together“-Football-Cup

6. – 9. Juni
Italien
Paketpreis: DM 285,-

2. Bavaria-Cup

6. – 9. Juni
Würzburg/Deutschland
Preis: ab DM 185,-

9. Copa Cataluña, Prov. Barcelona

29. Juni – 6. Juli
Malgrat de Mar/Spanien
Preis: ab DM 340,-

1. Euro-Gold-Cup

27. Juli – 03. August
München/Deutschland

2. Herbstsportwoche Cattolica

5. – 12. Oktober
Cattolica/Italien
Preis: ab DM 335,-

11. Herbstturnier Malgrat

5. – 12. Oktober
Malgrat de Mar/Spanien
Paketpreis: DM 410,-

2. Herbstturnier Rimini

12. – 19. Oktober
Rimini/Italien
Paketpreis: DM 335,-

12. Herbstsportwoche S. Vicenc de Montalt

12. – 19. Oktober
Malgrat de Mar/Spanien
Paketpreis: DM 410,-

2. Herbstturnier Vila Cattolica

19. – 26. Oktober
Cattolica/Italien
Preis: ab DM 335,-

7. Freundschaftsturnier und Sportwoche

19. – 26. Oktober
Malgrat de Mar/Spanien
Paketpreis: DM 410,-

5. Herbstsportwoche Malgrat

26. Oktober – 2. November
Malgrat de Mar/Spanien
Paketpreis: DM 410,-



KOOPERATIONS-
PARTNER DES DFB

TERMINI
96

Komm mit

gemeinnützige Gesellschaft für internationale
Jugend-, Sport- und Kulturgeggnung mbH
Postfach 33 01 61 · 53203 Bonn · Telefon 02 28/43 23 03 · Telefax 02 28/43 23 13

Die D-Jugend wird nicht umsonst als das „goldene Lernalter“ bezeichnet.

Denn in dieser Entwicklungsphase sind beste Lernvoraussetzungen bei den 10- bis 12jährigen Nachwuchsfußballern vorhanden.

Umso wichtiger ist eine altersangemessene und motivierende Trainingsgestaltung.

Hierzu werden den Jugendtrainern dieser Altersstufe praktikable Anregungen an die Hand gegeben.

Eine Serie von Detlev Brügge-mann und Ralf Peter



TRAININGSEINHEIT 8

Dribbeln/Hinterlaufen

EINSTIMMEN/AUFWÄRMEN

Einzelübungen mit Ball (10 Minuten)

1 Mit Hütchen wird ein Spielraum von etwa 20 x 20 Metern abgegrenzt. Jeder Spieler hat einen Ball.

Die Spieler bewegen sich mit verschiedenen Aufgabenstellungen innerhalb dieses Feldes durcheinander.

Ablauf

- Die Spieler dribbeln im Warmlauftempo frei durcheinander. Dabei sollen sie viele Richtungswechsel, Tricks und Täuschungen einbauen.
- Ein Spieler dribbelt mit einem Überziehhemd in der Hand als „Leitdribbler“. Wenn

dieser Leitdribbler seinen Ball mit der Sohle anhält, müssen alle anderen möglichst schnell auf die gleiche Weise stoppen. Wer als letzter seinen Ball unter Kontrolle bringt, bekommt das Hemd und einen Minuspunkt. Anschließend wird er zum neuen Leitdribbler.

Wer hat am Ende die wenigsten Minuspunkte?

- Die Spieler sollen zwischendurch den Ball aus dem Dribbling heraus mit der Innenseite hinter das Standbein ziehen und in erhöhtem Tempo einige Meter weg dribbeln.
- Die gleiche Ballgeschicklichkeitsübung

wie zuvor, aber als Wettbewerbsform: Welcher Spieler schafft diese Bewegungsaufgabe innerhalb von 20 Sekunden am häufigsten?

Hinweise

- Einzelübungen mit dem Ball zur Schulung und Verbesserung der Geschicklichkeit im Umgang mit dem Ball sind ein unverzichtbarer Baustein des Trainings.

2 Nun werden die Spieler in Paare mit je einem Ball aufgeteilt. Die Spielerpaare bewegen sich dabei mit verschiedenen Aufgabenstellungen frei durcheinander.

Zusammenspiel in der 2er-Gruppe (5 Minuten)

Ablauf

- Die beiden Spieler passen sich zunächst aus der Bewegung heraus zu. Der Spieler am Ball dribbelt dabei so lange innerhalb des abgegrenzten Spielfeldes bis sich sein Mitspieler so freiläuft und anbietet,

daß ein sicheres Abspiel möglich wird.

- Innerhalb der 2er-Gruppen hinterläuft in einem geeigneten Moment der Spieler ohne Ball (A) seinen dribbelnden Mitspieler B. Es folgt sofort ein genauer Paß von B in den

Lauf von A. Anschließend dribbelt A innerhalb des Spielraums bis eine Freilaufbewegung von B erfolgt usw.

Hinweise

- Zur Vorbereitung des Schwerpunkts des Hauptteils wird hier bereits der Grundablauf des Hinterlaufens in das Aufwärmprogramm aufgenommen. Die Spieler

bekommen auf diese Weise eine erste Vorstellung von diesem taktischen Element.

- Auf konkretere Korrekturhinweise wird jedoch noch verzichtet!

Calle Del'Haye veranstaltet
Fußballturniere für
Amateur-, Damen-, Herren-,
Jugend-, BSG- und Freizeitmannschaften
Info: 52080 Aachen, Blumenstr. 9
Tel. 0 24 05 / 9 56 57, Fax 9 15 05

Redaktionshinweis

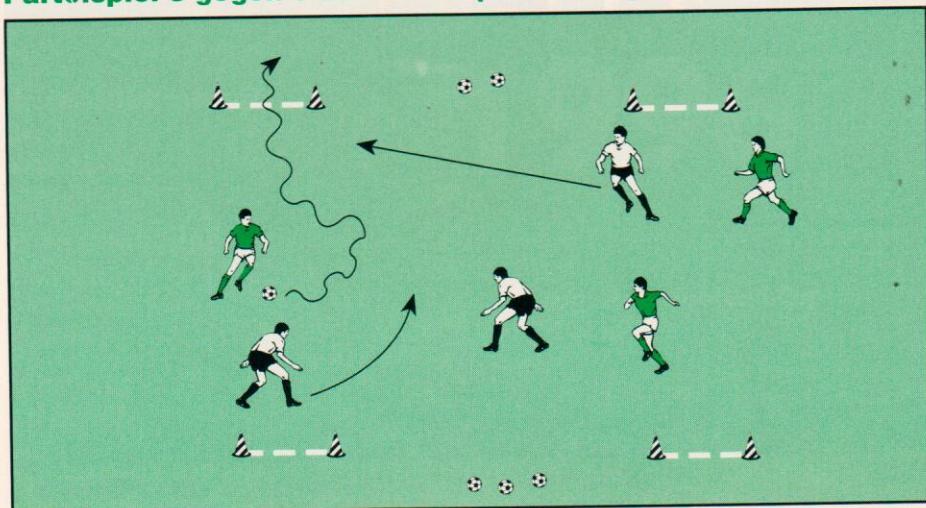
Die letzten Folgen dieser Serie zum D-Junioren-Training erschienen in folgenden Ausgaben:

- Folge 6: Ausgabe 7/95, Seite 50 ff.
- Folge 5: Ausgabe 3/95, Seite 28 ff.
- Folge 4: Ausgabe 11+12/94, Seite 61 ff.

HAUPTTEIL

Parteispiel 3 gegen 3 auf 4 Tore (5 Minuten)

1 Auf den Grundlinien eines abgegrenzten Spielfeldes von 20 x 15 Metern sind jeweils 2 kleine Paralleltore von 3 Metern Breite aufgestellt. Die Spieler werden in Mannschaften zu je 3 Spielern eingeteilt. Jeweils 2 Mannschaften spielen innerhalb eines Spielfeldes 3 gegen 3.

**Ablauf**

Die Teams spielen innerhalb des Spielfeldes 3 gegen 3. Die Mannschaft am Ball kann dabei bei allen 4

Toren einen Treffer erzielen. Dazu muß einer der Spieler eines der Kleintore durchdribbeln. Danach bleibt die erfolgreiche Mannschaft

weiter in Ballbesitz, jedoch kann der nächste Treffer nur bei einem anderen Kleintor erzielt werden. Die Spieler der verteidigenden Partei

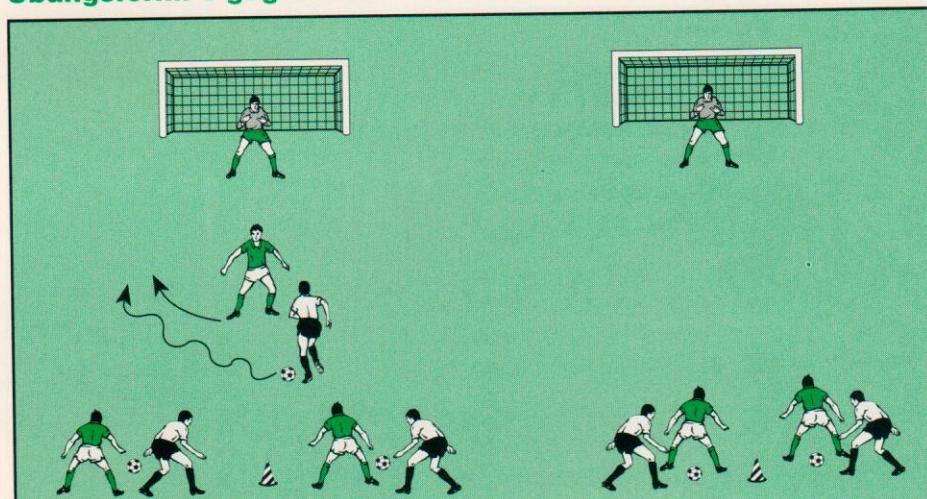
können den Ball nur innerhalb des Feldes erobern, in diesem Fall erfolgt sofort ein Aufgabenwechsel.

Korrekturhinweise

- Vom Gegner weg in die freien Spielräume dribbeln!
- Langsame Ballführung, wenn kein freier Durchbruchsweg zu einem der Tore zu erkennen ist!
- Ein schneller Alleingang zu einem freien Tor nimmt den Gegnern Zeit zum rettenden Eingreifen!
- Kopf hoch vom Ball und Blick auf die Spielumgebung, um die vorhandenen Spielchancen schnell erkennen und nutzen zu können!

Übungsform: 1 gegen 1 auf das Tor

2 2 Tore mit Torhütern werden in einem Abstand von etwa 15 Metern nebeneinander aufgebaut. Die Spieler teilen sich gleichmäßig auf die beiden Tore auf, wobei innerhalb der beiden Gruppen nochmals gegnerische Paare zum 1 gegen 1 zwischen einem Angreifer und Verteidiger gebildet werden. Jedes Spielerpaar hat einen Ball.

**Ablauf**

Immer nur auf eines der beiden Tore läuft ein 1 gegen 1 zwischen Angreifer und Verteidiger ab. Der Stürmer soll aus

dem Alleingang heraus entschlossen zum Torabschluß kommen. Der Verteidiger verstellt durch ein geschicktes Zurückweichen eine

Durchbruchmöglichkeit und startet in einem geeigneten Moment einen Angriff auf den Ball. Nach einer Ballerobierung spielt der Verteidi-

ger den Torhüter des anderen Tores an, der sich für einen Rückpass anbietet. Danach startet das nächste Paar mit einem 1 gegen 1.

Korrekturhinweise

- Ein Dribbling mit Täuschungen erleichtert einen erfolgreichen Alleingang!
- Ein Dribbling zur Seite neben den Gegner zwingt diesen zu einer Seitwärtsbewegung und erleichtert dadurch dem Angreifer eine Täuschung mit Durchbruch zur anderen Seite!
- Durch ein ruhiges Dribbling auf den stellenden Gegner zu wird der Ballbesitz nicht riskiert. Durchbruch und Alleingang zum Torabschluß erfolgen dann aber mit einem Antritt!

3:3 auf 4 Tore (Wiederholung)

Ablauf

Innerhalb des 3 gegen 3 sollen die beiden Mannschaften wiederum einen Spieler so freispiel, daß dieser durch eines der kleinen Tore dribbeln kann. Wenn 4 Mannschaften dieses Parteispiel gleichzeitig auf 2 Spielfeldern absolvieren, kann möglicherweise

auch ein kleines Turnier ablaufen: Bei dieser Wiederholung der Spielform treffen dann die beiden Gewinner-Mannschaften aus dem ersten Durchgang aufeinander und ermitteln einen „Sieger“.

4 Die Spieler werden in 2 Gruppen aufgeteilt, die sich jeweils in ein abgegrenztes Feld begeben. Jede Gruppe hat dabei 4 Bälle. Ein Spieler ohne Ball wird jeweils zum Fänger bestimmt.

Fangspiel (5 Minuten)

Ablauf

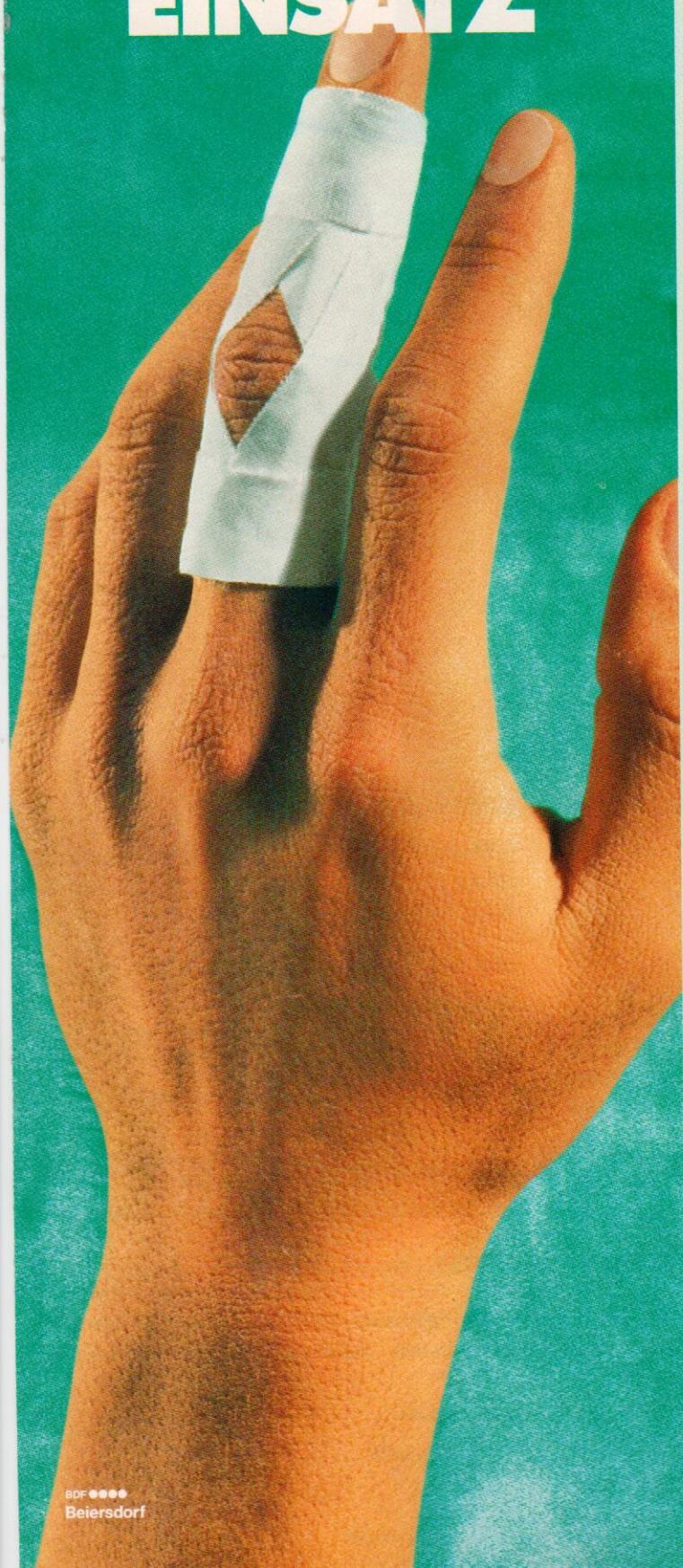
Die Fänger versuchen jeweils innerhalb der beiden Gruppen, einen der anderen Spieler mit der Hand abzuschlagen. Dabei dürfen jedoch nur Spieler abgeschlagen werden, die keinen Ball am Fuß haben. Die Spieler können sich also gegenseitig vor einem Abschlag retten,

indem sie einem gerade attackierten Mitspieler einen Ball zupassen. Wer abgeschlagen wird, ist sofort der neue Fänger.

3 Die Spielerpaare verteilen sich wieder auf die Mannschaften der 1. Spielform des Hauptteils.

Nun werden jedoch neue Spielpaarungen zusammengestellt.

ERSTER EINSATZ



ERSTE HILFE



tapen

- beugt vor
- stabilisiert
- stellt ruhig

Punktverlust! Damit Sie keine Auszeit erleben, gehört das SPORT TAPE von Hansaplast SPORT in jede Sporttasche – zur Vorbeugung und Soforthilfe. Aus dem Hansaplast SPORT Sortiment gibt es auch die selbsthaftende SPORT BANDAGE, die elastische GELENK BANDAGE, das wiederverwendbare COLD PACK und das COLD PACK zur Soforthilfe. Fragen Sie nach Hansaplast SPORT, wo es auch Hansaplast gibt.

Hansaplast®
SPORT
• kühlen • bandagieren • tapen



BFP-Spielfeldblöcke

von DIN A7 bis DIN A1



**BFP-Spielfeldblöcke
in allen Größen -
tausendfach erprobt
und bewährt!**

**TOP
COACH**
Neue Produktion der Firmen
BFP-Versand, Buer und Fussball-Welt

**JETZT
TESTEN!**

BFP - Spielfeldblöcke

Größe	Blattzahl	Art.-Nr.	Preis
DIN A7	5 x 50	MINI	35.400.005 7,90 DM
DIN A6	5 x 50	NOTE	35.400.010 9,80 DM
DIN A5	3 x 50	ARB.	35.400.011 9,90 DM
DIN A4	2 x 50	AUF.	35.400.012 19,80 DM
DIN A3	1 x 50	WAN.	35.400.013 19,80 DM
70 x 100 cm	1 x 20	FLIP.	35.400.015 24,90 DM
70 x 100 cm	5 x 20	FLIP.	35.400.016 99,50 DM

Trainingsplanung-Formulare (Rückseite 4 Felder)
DIN A4 2 x 50 35.400.020 12,90 DM

TOP-COACH Ringbuchblock (mit Spielfeld)

DIN A6	1 x 100	35.450.010	5,95 DM
DIN A5	1 x 100	35.450.020	8,95 DM

Test Set 1 = 3 Blöcke* und ein Musterblatt

DIN A5/A4/A3/70 x 100 cm

Art-Nr. 35.400.051 **SONDERPREIS** 29,- DM

Test Set 2 = 9 Blöcke* und ein Musterblatt

DIN A7/A6/A5/A4/A3/A2/70 x 100 cm

Art-Nr. 35.400.052 **SONDERPREIS** 69,- DM

*alle Test Set-Blöcke immer mit 1 x 50 bzw. 1 x 100 Blatt

BFP-VERSAND, Anton Lindemann · Postfach 1144 · D-26761 Leer · Tel.: 0491-97 92 10 · Fax: 7 31 30

BESTELL-COUPON

Bitte kopieren, ausschneiden und einsenden an: **BFP-VERSAND · Postfach 1144 · D-26761 Leer**
Alle genannten Preise incl. MwSt. und zzgl. Versandkosten · Lieferung erfolgt per Nachnahme!
Mindestbestellwert: 25,- DM

Stck **BFP-Gratiskatalog "TOPCOACHING 95/96"**

Stck

Stck

Stck

Name: _____

Anschrift: _____

Unterschrift: _____